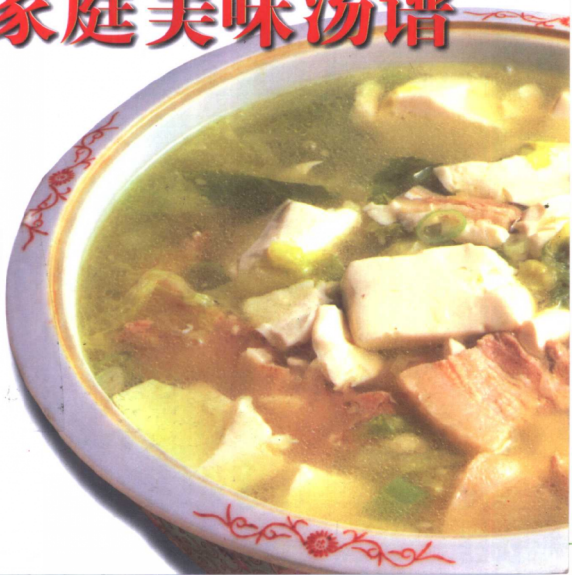




现代家庭美食丛书

300款

家庭美味汤谱



封面设计
张大为

责任编辑
桂镇教



现代家庭美食丛书(一)

- 家庭蔬菜烹调 300款
- 家庭豆制品烹调 300款
- 家庭面点制作 300款
- 家庭风味菜烹调 300款
- 家庭海鲜鱼类烹调 300款
- 家庭蛋禽烹调 300款
- 家庭美味汤谱 300款
- 家庭火锅制作 300款
- 家庭炖菜制作 300款
- 家庭清真菜肴烹调 300款

ISBN 7-80648-122-2



9 787806 481226 >



ISBN 7-80648-122-2
Z·16 (全套) 定价:76.00元 (每册定价:7.60元)

现代家庭美食丛书（一）

家庭美味汤谱 300 款

李晨阳 宋 雨 编

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号

责任编辑：许正勋

现代家庭美食丛书（一）

家庭美味汤谱 300 款

出版 延边人民出版社

发行 吉林省新华书店

印刷 吉林市华美印刷有限公司印刷

印数 1—8.000 册

787×1092 毫米 32 开

2 插页 55 印张 900 千字

1999 年 8 月 第 1 版

1999 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN7-80648-123-0/2·17

全套定价：76.00 元（册）7.60 元



煲老冬瓜汤



老黄瓜瘦肉汤



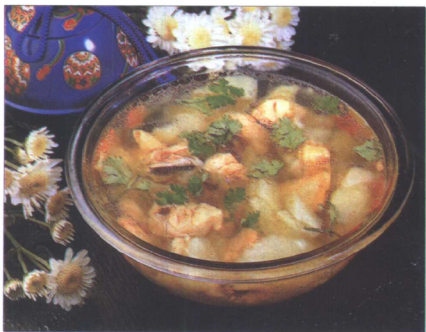
生鱼生菜汤



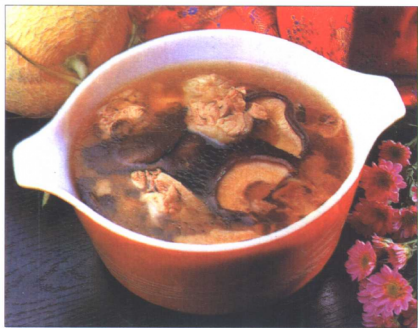
龙须燕丸汤



鲍鱼菜干汤



冬瓜白果煲鸭汤



香菇米鸭汤



绿豆芽煲猪骨汤



冬瓜鸡汤



雪笋鲜汤



羊肉莲藕汤

目 录

三鲜酸辣豆腐汤.....	1	辣酱豆腐汤	19
木樨汤.....	2	家乡蛋汤	21
羊肉萝卜汤.....	3	肉心鱼丸汤	21
火腿鸡片汤.....	4	菠菜猪肝汤	23
乌龙绣球汤.....	5	火腿三片汤	23
菠菜猪肝汤.....	6	香菜粉丝汤	24
三丝清汤燕.....	7	清汤鱼丸	25
芙蓉蛋汤.....	7	家常肉片汤	26
清炖牛肉汤.....	8	咸菜蚝豉瘦肉汤	27
馄饨鸭汤.....	9	烤鸭粉丝汤	27
家常蛋汤	10	冬瓜薏米瘦肉汤	28
四宝鸡清汤	11	鸡火三丝汤	28
五丝汤	11	老黄瓜瘦肉汤	29
荠菜蹄胖汤	13	紫菜开洋蛋花汤	30
雪笋鲜汤	13	瘦肉太子参汤	30
火腿莼菜汤	14	瑶柱双冬汤	31
土豆排骨汤	14	日月蚝煲瘦肉汤	31
榨菜鸡蛋汤	15	莲子百合瘦肉汤	32
虾仁三鲜汤	16	参果瘦肉汤	32
麻油鸡块汤	16	木瓜瘦肉汤	33
酸辣粉皮汤	17	雪耳红萝卜汤	34
平菇竹荪汤	17	海蜇煲瘦肉汤	34
红肠莼菜汤	19	芽菜冬瓜扁豆汤	35

猪肚花生汤	36	羊蹄马蹄汤	51
墨鱼猪肚汤	36	羊肉清汤	52
西洋菜及第汤	37	羊肉萝卜汤	53
及第金银菜汤	38	羊肉莲藕汤	53
罗汉果白肺汤	38	柠檬鸡汤	54
瑶柱煲粉肠汤	39	百合莲子煲鸭汤	54
润肺蜜瓜汤	40	章鱼煲老鸭汤	55
松子芝麻煲猪肠汤	40	土伏苓煲鸭汤	55
醋椒鱼头汤	41	陈皮鸭肾汤	56
金针木耳猪脚汤	41	冬瓜白果煲鸭汤	57
木瓜煲猪手汤	42	银耳蜜枣煲鸡汤	57
冬菇煲猪骨汤	42	三宝冬菇汤	58
枝竹排骨汤	43	冬菇鸡汤	58
酥肉豆沙汤	43	冬瓜鸡汤	59
赤豆煲排骨汤	44	萝卜煲鱼汤	60
霸王花煲猪骨汤	45	栗子百合煲生鱼汤	60
苹果煲排骨汤	45	银耳墨鱼汤	61
花生煲排骨汤	46	木瓜墨鱼汤	62
章鱼煲排骨汤	46	鱼头煲黑豆汤	62
银耳木瓜排骨汤	47	豆腐咸鱼头汤	63
绿豆芽煲猪骨汤	47	鲜陈肾生鱼汤	63
排骨番茄薯仔汤	48	腊鸭头豆腐菜干汤	64
咸菜排骨汤	48	椰子煲田鸡汤	65
凉瓜肉排汤	49	火鸭节瓜羹	65
海带排骨汤	50	雪耳鱼云羹	66
竹芋芡实骨汤	50	葱菜滚大豆芽汤	67
淮山牛百叶汤	51	清炖燕窝汤	67

节瓜炖金银鸭汤	68	汤卷	96
三宝炖翅汤	68	石斑浓汤	97
瑶柱煲双冬汤	69	大汤黄鱼	98
鲍鱼菜干汤	69	蛤蜊鲫鱼汤	100
薏米扁豆乳鸽汤	70	参杞甲鱼汤	101
平菇海带汤	71	用芎白芷鱼头汤	102
火片乳鸽汤	72	木瓜鱼尾汤	103
大血汤	73	北芪党参鱼头汤	103
火腿紫菜蛋汤	74	花生红枣鱼头汤	104
蛤蜊蛋汤	75	木瓜牛鳅鱼汤	104
蛤蜊鸡块汤	76	墨鱼花生汤	105
鸡火莼菜汤	77	圆肉淮杞塘虱鱼汤	105
西湖莼菜汤	78	鲜叶黄鱼头汤	106
发菜三鲜汤	79	沙参玉竹牛鳅鱼汤	107
咖喱牛肉汤	81	红苹果生鱼汤	107
大肠细粉汤	82	海参煲鸡汤	108
双冬火腿汤	83	栗子鸡汤	108
三丝汤	84	雪梨瑶柱鸡汤	109
火腿冬瓜汤	85	鸡脚花胶汤	110
火丝酸辣汤	86	黑豆煲鸡脚汤	110
黄豆脚爪汤	87	黄豆芫荽鸡脚汤	111
杞枣猪脚汤	88	响螺煲花旗参汤	112
鱼皮馄饨汤	89	甘笋煲鸡汤	112
龙须燕丸汤	91	冬菇煲海蜇汤	113
福建鱼圆汤	92	凤爪花生木瓜汤	113
潮州鱼丸汤	93	猪蹄筋鸡脚汤	114
鲜莼鲤鱼汤	94	鲜莲冬瓜鸭汤	115

冬瓜煲鸭肾汤·····	115	发菜金银蚝汤·····	131
罗汉果鲜陈肾汤·····	116	雪耳生仁汤·····	131
鲜陈肾青红萝卜汤·····	117	冬菇炖瑶柱汤·····	132
田七煲鸭汤·····	117	原炖凤吞翅汤·····	132
西洋菜鲜陈肾汤·····	118	竹笋炖鹌鹑蛋汤·····	133
水鸭益脑汤·····	118	虫草炖羊肉汤·····	134
陈皮鸭汤·····	119	香茜炖鸭汤·····	134
西洋菜鸭翼汤·····	119	瑶柱冬瓜炖鸭汤·····	135
土伏苓煲鸭汤·····	120	淮杞竹丝鸡汤·····	135
烧鸭萝卜汤·····	121	淮杞海参炖鸡汤·····	136
腊鸭爪翼金银菜汤·····	121	草菇炖鸡翼汤·····	136
香菇米鸭汤·····	122	冬虫草炖白鸽汤·····	137
合掌瓜煲田鸡汤·····	122	淮杞凤爪炖山瑞汤·····	137
带子田鸡汤·····	123	三宝炖北菇汤·····	138
淮山煲鲍鱼汤·····	123	四宝炖冬瓜汤·····	139
鲍鱼瘦肉汤·····	124	上汤瑶柱炖菜胆汤·····	139
水鱼太子参汤·····	124	消暑冬瓜盅汤·····	140
金针水鱼汤·····	125	凤爪螺头圆肉汤·····	141
薯仔鱿鱼汤·····	126	淮杞炖猪脑汤·····	142
鲜荷煲莲藕汤·····	126	淮杞炖兔肉汤·····	142
金针菜双头汤·····	127	清炖猪肚汤·····	143
薯仔淡菜汤·····	127	参芪炖山甲汤·····	143
木瓜素汤·····	128	芪党当归炖猪心汤·····	144
赤小豆煲粉葛汤·····	128	北芪党参炖山瑞汤·····	144
冬瓜素汤·····	129	酸笋滚鱼头瘦肉汤·····	145
煲老冬瓜汤·····	129	豆腐滚咸鱼头汤·····	146
清热去湿田螺汤·····	130	苹果滚鱼汤·····	146

海蜇滚豆腐汤·····	147	粟米鱼茸羹·····	157
咸酸菜滚肉片汤·····	147	雪耳鱼云羹·····	158
大眼鱼滚芥菜汤·····	148	鲜茄牛肉羹·····	158
豆腐滚鸭骨汤·····	148	火鸭节瓜羹·····	159
番茄薯仔滚鱼尾汤·····	149	银耳肉茸羹·····	160
蘑菇滚鸡汤·····	149	苋菜鸡茸羹·····	160
鱼蛋紫菜汤·····	150	韭黄猪脑羹·····	161
雪菜虾米汤·····	150	瑶柱鱼翅羹·····	162
鲜虾榨菜红萝卜汤·····	151	冬瓜茸羹·····	162
咸酸菜滚鱼尾汤·····	151	蛋花猪皮羹·····	163
剥皮鱼豆腐汤·····	152	菊花元贝羹·····	163
火鸭芥菜汤·····	152	粉丝腿茸银芽羹·····	164
生鱼生菜汤·····	153	苹果杏仁豆腐羹·····	164
心薯鱼头汤·····	153	鱼肚鸡茸羹·····	165
发菜鲜虾羹·····	154	玉液琵琶燕窝羹·····	165
海蜇羹·····	155	鱼翅三丝羹·····	166
鱼唇烧鸭羹·····	155	瑶柱韭菜羹·····	166
鲜粟米牛肉羹·····	156	虾仁豆腐羹·····	167
鸡茸豆腐羹·····	156	白菜鸡茸羹·····	167

三鲜酸辣豆腐汤

主料：火腿 125 克，鸡脯肉 50 克，腿肉（猪）50 克，嫩豆腐 300 克。

调料：水发木耳 10 克，香菜 5 克，水发冬菇 10 克，鸡蛋 1 个。清汤 400 克，黄酒 10 克，精盐 4 克，酱油 15 克，味精 2 克，姜 2 克，米醋 15 克，白胡椒粉 1 克，水淀粉少许，麻油 10 克。

做法：

①嫩豆腐切成 0.5 厘米厚、4.5 厘米长的条，放在清水碗中，待用。

②火腿洗净油污，放在碗中，上笼蒸熟，取出。冷却后，切成细丝，待用。

③鸡脯肉和腿肉先放入沸水锅中烫一烫，肉色变白，用漏勺捞出。冷却后，也切成细丝，放在碗中，待用。

④木耳洗干净，去除杂质，切成丝，放在碗中，待用。

⑤冬菇去蒂，洗干净，切成细丝，放在碗中，待用。

⑥香菜去根、去老叶，洗干净，切成 1 厘米长的段，放在碗中，待用。

⑦将鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

⑧姜去皮，切成姜末，放在碗中，待用。

特点：

将炒锅置于火炉上，倒入清汤，加入姜末，用旺火烧沸，

再加入肉丝、鸡丝、火腿丝（连原汁）、木耳丝、冬菇丝、豆腐条、酱油和精盐，继续烧滚，再加入味精和米醋，用手勺拌匀，随即用水淀粉少许勾成稀如米汤的芡（似芡非芡，似汤非汤），打匀后，撒上白胡椒粉、香菜段和麻油，用勺轻搅数下，即可上席。味鲜清口，嫩软爽滑，酸辣兼备，开胃解腻，制作方便，富有农家风味。

木樨汤

主料：熟白肉 150 克，鸡蛋 2 个，水发木耳 50 克。

调料：黄瓜 50 克，粉丝 50 克。肉汤 500 克，姜 2 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，熟猪油 10 克。

做法：

①熟白肉切成 3 厘米宽的薄片，放在盘中，待用。

②将鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

③木耳洗干净，去除杂质，放入沸水锅中烫一下，取出，一切二，放在盘中，待用。

④黄瓜洗干净，切去两头，顺长一剖两半，再切成薄片，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，切成姜丝，放在盘中，待用。

⑥粉丝用沸水浸泡，涨发后，用清水洗干净，放在盘中，待用。

⑦将干净炒锅置于火炉上，加入肉汤，用旺火烧沸。

⑧将粉丝、白肉片、木耳和黄瓜片放入锅内，再加入姜

丝、精盐、酱油和味精，用手勺推匀，待再烧滚后，渐渐倒入蛋液，当蛋花浮起，淋上熟猪油，即可起锅装入汤碗，上席。

特点：

汤鲜蛋嫩，肉肥不腻，瓜脆爽口，稍有辣味，别有风味。

羊肉萝卜汤

主料：羊肉 150 克，白萝卜 250 克。

调料：香菜 10 克，葱 10 克，姜 5 克，黄酒 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，麻油 10 克。

做法：

①葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

②姜去皮，拍碎，放在盘中，待用。

③羊肉洗干净，顺刀切成丝，放在盘中，待用。

④萝卜洗干净，切去两头，切成斜片，再切成丝，放在盘中，待用。

⑤香菜去根、去老叶，洗干净，用冷开水冲洗一遍，切成末，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，推入萝卜丝和羊肉丝，加入葱结和姜块，盖上锅盖，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火，加入黄酒、精盐和味精，烧至萝卜酥熟，即可起锅装入汤碗内，撒上香菜末，淋上麻油，即可上席。

特点：

汤汁清鲜，肉质酥香，无羊膻气，富有农家口味。

火腿鸡片汤

主料：火腿 100 克，鸡脯肉 150 克。

调料：小青菜心 10 棵，鲜蘑菇 50 克。鸡汤 500 克，黄酒 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，姜 5 克，白胡椒粉 1 克，熟鸡油 10 克。

做法：

①火腿洗净油污，放在碗中，上笼蒸熟，取出，冷却后，切成 4.5 厘米长的薄片，放在盘中，待用。

②鸡脯肉去皮，片成 4.5 厘米长的薄片，放在盘中，待用。

③青菜心洗干净，放在盘中，待用。

④鲜蘑菇去蒂，洗干净，去除泥沙，用刀斜切成薄片，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，用刀拍松，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，加入清水，放入姜块，用旺火烧沸，将鸡片逐片放在锅内氽熟，再加入火腿片、鲜蘑菇片、菜心和黄酒，稍烧一下，先将青菜心捞起，装入汤碗中，排齐铺底，再将火腿片、鸡片、蘑菇片分别铺在青菜心上面（拣去姜块）。

⑦另用一干净炒锅，加入鸡汤，用旺火烧沸，撇去浮沫，加入精盐、味精和白胡椒粉，用手勺推匀，即可起锅，徐徐

注入盛有鸡片等菜的汤碗中，淋上熟鸡油，随即上席。

特点：

汤清味美，嫩滑咸鲜，营养丰富，具有江南水乡风味。

乌龙绣球汤

主料：蒸发干贝 75 克，鸡胶 250 克，青菜叶 2 张，鸡蛋皮 1/3 张，熟火腿丝 25 克，水发乌参 200 克，绍酒 15 克，胡椒粉 1 克，精制盐 3 克，味精 2 克，鸡汤 1000 克，熟猪油 2 克。

做法：

①将青菜叶、鸡蛋皮分别卷成卷，切成细丝，越细越好，再改切成 3 厘米长；蒸发干贝（原汤留用）撕成丝，摊干在平盘里；水发海参批成蝴蝶片，放沸水锅内焯水后用凉水换清备用。

②鸡胶内加入青菜丝、鸡蛋皮丝、熟火腿丝拌和，挤成 20 个丸子，放干贝丝盘内滚上干贝丝，排放盘内，在食用时放蒸笼内蒸 5 分钟左右至熟，即称绣球干贝。

③将锅置旺火上，下鸡汤、蒸干贝原汤、绍酒、盐、海参片、味精烧沸，淋入熟猪油，洒上胡椒粉，盛入大品锅内，并将刚蒸熟的绣球干贝取出，脱入品锅汤面上即成。

特点：

乌参似龙在汤下游动，干贝鸡丸形似彩色绣球在汤面上滚动，质感细嫩味美，汤清鲜醇。

菠菜猪肝汤

主料：猪肝 150 克，菠菜 100 克。

调料：冬笋肉 20 克，白汤 400 克，黄酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，白胡椒粉 0.5 克，熟猪油 10 克。

做法：

①猪肝用清水冲洗一下，先切成 4 厘米宽的长条，再横着切成薄片，然后放入沸水锅中烫至断生，用漏勺捞生，放在盘中，待用。

②菠菜去梗留叶，洗干净，放在盘中，待用。

③冬笋肉放入沸水锅中氽一氽，取出，切成 3 厘米长的薄片，放在盘中，待用。

④将炒锅置于火炉上，加入白汤和精盐，用旺火烧沸，推入笋片和猪肝片，烹入黄酒，加入味精，再烧滚（猪肝要求越嫩越好）。

⑤随即加入白胡椒粉，淋上熟猪油，推入菠菜，稍滚烫一下，即可起锅装入汤碗，上席。

特点：

汤味鲜辣，肝嫩笋脆，菠菜糯肥，酒饭皆宜，经济实惠，富有家常风味。

三丝清汤燕

主料：干燕窝 30 克，熟鸡脯肉丝 50 克，熟火腿丝 50 克，水发香菇丝 10 克，精制盐 1.5 克，味精 2 克，鸡清汤 1000 克。

做法：

①干燕窝放入 5 成热的水里浸泡至水凉后，换 7 成热的水浸泡至涨发，取出放清水中拔净绒毛（自始至终必须防止碎裂），换水漂洗干净，再放入 8 成热水中烫一下放碗内，加清水置蒸笼内，用小火蒸至松而软糯取出。

②鸡脯肉丝、火腿肉丝、香菇丝放碗内加鸡清汤（100 克），置蒸笼内蒸 15 分钟取出，滗去汤汁放大汤盘中。

③锅里放鸡汤，加盐、味精烧沸，燕窝放漏勺内托住，下鸡汤锅内汤一下，脱在汤盘三丝上面，锅内鸡清汤撇去浮沫，舀入燕窝盘里即可。

特点：

燕窝洁白软糯，爽滑润口，汤清味鲜，营养丰富。

芙蓉蛋汤

主料：鸡蛋 1 个。

调料：火腿 50 克，鸡脯肉 50 克，豌豆苗 50 克，鸡汤 300 克，精盐 2 克，味精 3 克，熟鸡油 15 克。

做法：

①将鸡蛋磕入碗中（取出蛋黄不用），留用蛋清，待用。

②火腿洗净油污，切成3厘米长的细丝，放在盘中，待用。

③鸡脯肉先顺着直纹切成3厘米宽的长条，再横切成细丝，放在盘中，待用。

④豌豆苗选嫩叶（带1厘米长的茎），洗干净，放在盘中，待用。

鸡蛋清用筷子顺着一个方向使劲打散，加入清水（少许）、精盐和味精（少许），再搅均，上笼，用中火蒸4分钟～5分钟，取出，即成“芙蓉”（不要蒸得太老）。

⑤将炒锅置于火炉上，加入鸡汤，用旺火烧沸，推入火腿丝、鸡丝、精盐和味精，再烧滚片刻，推入豌豆苗叶，待烫熟时淋上熟鸡油，即可起锅装入汤碗。

⑥将蒸好的“芙蓉”用汤勺一片片舀入汤碗内，即可上席。

特点：

汤清味鲜，蛋嫩腿香，家常汤菜，也可用于家宴，别有风味。

清炖牛肉汤

主料：黄牛肉500克，胡萝卜200克，葱结姜块20克，绍酒15克，精制盐3克，味精2克，胡椒粉1克，芹菜末。

做法：

①将牛肉洗净，切成小块；胡萝卜切滚料块或球。

②牛肉块放凉水锅里用中火烧沸片刻，煮出血水后倒出洗净，取用大砂锅放入牛肉块，加满清水、下葱结姜片、绍酒烧沸，撇去浮沫，改用微火保持沸而不腾（不加盖），炖3.5小时至酥，捞去葱姜，加入胡萝卜、盐、味精再炖至胡萝卜酥烂，撒上胡椒粉、芹菜末即可。

馄饨鸭汤

主料：瘦肉型光鸭1只（约1000克）。

调料：猪夹心腿肉150克，馄饨皮子250克，芹菜150克，虾仁100克，鸡蛋1个。清汤750克，葱6克，姜6克，黄酒25克，精盐5克，味精8克，白胡椒粉1克，酱油10克。

做法：

①葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

②姜去皮后，拍松，放在盘中，待用。

③选用小型瘦肉型光鸭，先浸在水中，拔净余毛，破腹，挖去内脏，洗净血污，割去鸭膺，斩去头、脚，剖背，斩去脊骨，敲断颈骨和四骨（两腿、两翅），再放入沸水锅中氽一氽（去除腥味），取出，装入葱结、姜块、黄酒和清水少许，上笼蒸至酥烂，待用。

④将芹菜、猪夹心腿肉和虾仁洗干净，斩成茸，制成馄饨馅心，放在碗中，待用。

⑤将鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，倒入虾肉馅心里，

再加些精盐和味精，拌匀。用馄饨皮子将虾肉馅心包成馄饨，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，倒入清汤和鸭肉原汤，加入酱油、精盐、味精和白胡椒粉，用旺火烧沸，撇去浮沫，将鸭子放在锅内，改用小火，再烧片刻，烧至鸭肉入味。

⑦另用一汤锅，加入清水，烧沸，投入馄饨，待馄饨浮起用漏勺捞出，沥去水分。

⑧将鸭子装入汤碗，馄饨再投入汤汁内，稍滚一下，然后，一起倒入汤碗里，即可上席。

特点：

鲜嫩酥香，肥而不腻，风味独特，酒饭皆宜，系上海地方传统风味。

家常蛋汤

主料：鸡蛋 2 个。

调料：干粉丝 25 克，豌豆苗 25 克，鲜汤 500 克，精盐 2 克，味精 3 克，麻油 15 克，熟猪油 25 克。

做法：

①将鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

②粉丝用沸水浸泡涨发后，用清水漂洗干净，沥干水分，放在盘中，待用。

③豌豆苗摘去老茎、老叶，洗干净，放在盘中，待用。

④将炒锅置于火炉上，加入鲜汤和粉丝，盖上锅盖，用

旺火烧沸，再改用小火烧煮。

⑤将炒锅置于中火上，加入熟猪油，待烧热，倒入蛋液，摊开煎至两面呈黄色，随即倒入鲜汤锅内。

⑥然后，在汤内加入精盐、味精和豌豆苗，再用旺火烧滚，豌豆苗刚熟，淋入麻油，起锅装入汤碗内，即成。

特点：

汤味鲜美，蛋糯菜嫩，是民间传统的家常风味。

四宝鸡清汤

主料：上浆鱼片 50 克，上浆虾仁 50 克，上浆鸡片 50 克，熟火腿片 25 克，熟冬笋片 25 克，绍酒 5 克，精制盐 3 克，味精 2 克，鸡清汤 1000 克，香菜段 2 克，熟猪油 1 克。

做法：

锅置旺火上，下清水烧沸，将鱼片、虾仁、鸡片分别放入，烧至变色撇去浮沫，捞出甩干水装大品锅里，净锅里下鸡汤，加绍酒、盐、味精、冬笋片、火腿片烧沸，撇净浮沫，冲入大品锅里，淋入熟猪油，洒上香菜段即可。

特点：

汤清味鲜，质嫩洁白，具有火腿香味，是餐后佳汤。

五丝汤

主料：火腿 50 克，鸡脯肉 50 克，熟猪肚 50 克，丝瓜 250

克，猪腿肉 50 克。

调料：鸡蛋 1 个，香菜 5 克，精盐 3 克，味精 3 克，白胡椒粉 0.5 克，黄酒 5 克，熟鸡油 10 克，清汤 500 克。

做法：

①火腿洗净油污，切成 4 厘米长的细丝，放在盘中，待用。

②鸡脯肉和猪腿肉先片成薄片，再切成 4 厘米长的细丝，分别放在盘中，待用。

③熟猪肚切成 4 厘米长的细丝（越细越好），放在盘中，待用。

④丝瓜先切成 4 厘米长的段，取用丝瓜皮切成细丝，放在盘中，待用。

⑤鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，烙成蛋皮，切成 4 厘米长的丝，放在盘中，待用。

⑥香菜去老叶、去茎，留用嫩叶 10 余片，洗干净，放在盘中，待用。

⑦将火腿丝、鸡丝、肚丝、肉丝、丝瓜皮丝和蛋皮丝岔开颜色，放在汤碗中，加入黄油、精盐和味精（少许），蒸熟，取出。

⑧将炒锅置于火炉上，加入清汤、精盐、味精、白胡椒粉和黄酒，用旺火烧沸，即可起锅渐渐地倒入汤碗中，淋上熟鸡油，即可上席。

特点：

清淡可口，酥软鲜美，香辣扑鼻，风味独特。

荠菜蹄胖汤

主料：猪蹄胖 1 只，荠菜 250 克，绍酒 25 克，精制盐 3 克，味精 2 克，葱结姜片 20 克。

做法：

猪蹄胖刮洗干净，顺长划开一面，放入沸水锅里焯去血沫，捞出洗净，放锅里加清水 2000 克左右，用旺火烧沸，撇去浮沫，加葱结姜片，绍酒后盖上锅盖，改用中小火炖（2 小时左右）至酥烂，加入盐、味精、荠菜，视菜软嫩盛出装品锅里。

特点：

汤汁浓白鲜润，蹄胖酥烂，荠菜柔软脆香，别有风味。

雪笋鲜汤

主料：冬笋 200 克，雪菜 150 克。

调料：清汤 500 克，精盐 3 克，味精 5 克，熟猪油 25 克。

做法：

①冬笋肉先放入沸水锅中氽一氽，取出，先切成薄片，再切成丝，放在碗里，待用。

②选用雪菜梗，洗干净，切成粗粒，放在碗中，待用。

③将炒锅置于火炉上，加入熟猪油，待油烧热，投入笋丝和雪菜粒，煸炒几下，放入清汤，用旺火烧沸，撇去浮沫。

④然后，改用小火，熟透，起锅装入汤碗，即可上席。

特点：

汤清味鲜，嫩脆爽口，开胃佳肴，富有农家风味。

火腿莼菜汤

主料：莼菜 1 瓶，熟火腿片 25 克，精制盐 3 克，味精 2 克，肉清汤 750 克，熟猪油 10 克。

做法：

炒锅置旺火上，下肉清汤烧沸，加入莼菜、熟火腿片、盐、味精再烧沸，撇净浮沫，盛装大汤碗里，淋入熟猪油即可。

特点：

汤色澄清，莼菜滑爽，鲜香味醇。

土豆排骨汤

主料：土豆 250 克，肋排 250 克。

调料：火腿 20 克，骨头汤 500 克，黄酒 10 克，葱 3 克，姜 2 克，精盐 3 克，味精 3 克，白糖 1 克。

做法：

①土豆去皮，洗干净，切滚刀块，放在盘中，待用。

②肋排洗去血污，斩成 4 厘米长的小块，放在盘中，待用。

③火腿洗去油污，切成 0.5 厘米见方的丁，放在盘中，待

用。

④葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，切成薄片，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，倒入肋排，加入清水，用旺火烧沸，撇去浮沫，肋排烧至8成熟。

⑦然后，用一干净炒锅置于火炉上，加入骨头汤和土豆，烹入黄酒，用旺火烧沸，改用小火，加入精盐、姜片和火腿丁，炖至肋排和土豆酥熟，再加入味精和白糖，煨上片刻，即可起锅装入汤碗，撒上葱花，即可上席。

特点：

土豆酥糯，火丁鲜嫩，排骨香酥，汤汁香醇，有浓厚的乡土风味。

榨菜鸡蛋汤

主料：鸡蛋2个，榨菜丝25克，青豆50克，精制盐1克，味精2克，熟猪油10克，肉汤750克。

做法：

锅里放肉汤置旺火上，加青豆、榨菜、盐、味精烧沸，淋入鸡蛋液烧熟成片状，盛装大汤碗里，淋入熟猪油即可。

特点：

蛋片似云，汤质鲜润，具有榨菜香味。

虾仁三鲜汤

主料：上浆虾仁100克，上浆猪肉片50克，上浆鱼片50克，绍酒10克，精制盐2克，味精2克，胡椒粉少许熟，猪油5克，肉汤750克。

做法：

锅置旺火上，下肉汤加盐、味精烧沸，将肉片、鱼片分散投入汤锅里，放入虾仁用勺划散，烧沸后加入绍酒，撇去浮沫，大汤碗里撒上胡椒粉，然后将三鲜汤倒入碗里即成。

特点：

汤汁浓白味醇香，三鲜滑嫩。

麻油鸡块汤

主料：嫩鸡半只（约750克）。

调料：香菜叶20片，清汤400克，绍酒50克，蒜肉3克，姜10克，精盐3克，味精3克，白糖1克，麻油50克。

做法：

①选用嫩鸡半只，拔净余毛，洗净血污，斩去头、脚，斩成3.5厘米见方的块，放在盘中，待用。

②香菜叶放在清水中漂洗一下，用冷开水消毒后，放在盘中，待用。

③蒜肉剥去薄衣，切成片状，放在盘中，待用。

④姜去皮，切成薄片，放在盘中，待用。

⑤将炒锅置于旺火上，加入麻油，待油烧热，推入蒜片和姜片，爆出香味（拣去姜片），投入鸡块，翻炒几下，烹入绍酒，加入清汤和白糖，用旺火烧沸后，改用小火烧煮。

⑥小火烧煮1小时左右，待肉酥熟，加入味精，撒上香菜叶，起锅装入汤碗，即可上席。

特点：

原汤原汁，鲜香酥嫩，香味别致，风味独特。

酸辣粉皮汤

主料：鲜粉皮4张，香菜5克，竹笋片15克，米醋20克，胡椒粉2克，酱油10克，精制盐1克，味精2克，熟清油15克，肉汤60克。

做法：

将粉皮切成1厘米宽、6厘米长的条；取大汤碗，放入胡椒粉、米醋和香菜。炒锅置旺火上，下肉汤、笋片、粉皮、酱油、盐、味精烧沸，加入熟油，冲入大汤碗里即可。

特点：

粉皮软糯、透亮爽滑，汤酸辣适口。

平菇竹荪汤

主料：竹荪20克，平菇100克。

调料：火腿 25 克，鸡脯肉 50 克，香菜 10 克，鸡汤 400 克，精盐 4 克，味精 4 克，白胡椒粉 1 克，熟鸡油 10 克。

做法：

①将竹荪用温水泡涨，换清水洗数次，放在砧板上用刀修去两头，剖开成为 6 厘米长、2 厘米宽的片。然后，放入沸水锅内氽一下，滗去清水，放入盘中，待用。

②平菇洗净杂质，切成 3 厘米长大小的片，放在盘中，待用。

③火腿洗净油污，片成 2 厘米见方的薄片，放在盘中，待用。

④鸡脯肉片成 2 厘米见方的薄片，放在盘中，待用。

⑤香菜去根、去老叶，洗干净，切成 1 厘米长的段，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，倒入鸡汤，加入精盐，投入竹荪片、平菇片、火腿片和鸡片，盖上锅盖，用旺火烧沸，随即撇去浮沫。

⑦然后，改用小火再烧片刻，待见配料煮熟，加入味精和白胡椒粉，撒入香菜段，淋上熟鸡油，即可起锅装入汤碗，上席。

特点：

汤鲜味美，醇香爽口，别具风味。

红肠莼菜汤

主料：莼菜 1 瓶，红肠丝 75 克，精制盐 2 克，味精 2 克，熟猪油 3 克，鸡汤 750 克。

做法：

锅置旺火上，下鸡汤，加盐、味精烧沸后下莼菜，视再沸时即可盛入大汤碗里，撒上红肠丝，淋入熟猪油即成。

特点：

莼菜爽滑脆嫩，红肠鲜香，汤清味纯。

辣酱豆腐汤

主料：夹心腿肉（猪）50 克，鸡脯肉 50 克，虾仁 20 克，开洋 10 克，鸡肫 1 只，鲜笋 10 克，豆腐 150 克。

调料：香菜叶 15 克，白汤 500 克，黄酒 5 克，酱油 30 克，精盐 1 克，味精 4 克，白糖 10 克，豆瓣辣酱 25 克，熟猪油 40 克。

做法：

①夹心腿肉（猪）切成 0.7 厘米见方的丁，放在盘中，待用。

②鸡脯肉也切成 0.7 厘米见方的丁，放在盘中，待用。

③鸡肫剖开，洗干净，剥去里面的黄皮，放入沸水锅中煮一下（色由红变成灰褐色时），用漏勺捞出，用清水洗干净，

切成 0.5 厘米见方的丁，放在盘中，待用。

④开洋用沸水浸泡软润，取出，放在盘中，待用。

⑤虾仁用清水漂洗干净，放在盘中，待用。

⑥鲜笋先放入沸水锅中氽一下，取出，切成 0.7 厘米见方的丁，放在盘中，待用。

⑦豆腐切成 2 厘米见方的小块，放入沸水锅中烫一下，用漏勺捞起，放入清水中漂洗后，待用。

⑧香菜叶用清水洗干净，再用冷开水冲洗一遍，放在盘中。待用。

⑨将炒锅置于火炉上，用冷油滑锅后放入猪油，待油烧至 8 成热时，推入肉丁、鸡丁、肫丁、开洋和笋丁，翻炒，炒匀，加入豆瓣辣酱，反复煸炒，随即加入黄酒、酱油、精盐、白糖、白汤（少许）和味精（少许），盖上锅盖，焖烧片刻，起锅装入盘中，待用。

⑩用原炒锅，加入剩余的白汤、酱油、精盐、味精和豆腐，盖上锅盖，用旺火烧至汤肥、浓，红中泛白，随即倒入盘中的辣酱等，待再滚后，起锅装入汤碗。

⑪铺上香菜叶后，即可上席。

特点：

肥浓鲜香，软嫩爽滑，辣甜适中，风味独特，是上海一带民间传统家常汤菜。

家乡蛋汤

主料：鸡蛋 3 个，菠菜 200 克，水发金针菜段 25 克，水发黑木耳 10 克，酱油 20 克，精制盐 1 克，味精 2 克，熟清油 75 克，肉汤 750 克。

做法：

炒锅置旺火上，下熟清油烧热，鸡蛋磕入碗中打烂后倒入油锅里摊成饼形，两面煎黄后用勺划成块，加肉汤、酱油、盐、味精、金针菜、黑木耳，盖上锅盖，煮至汤浓时再加入菠菜，待沸盛出装大汤碗里。

特点：

汤质浓白带有微红，鸡蛋酥香，汤香开胃。

肉心鱼丸汤

主料：海鳗肉 150 克，纯精肉（猪）75 克。

调料：虾仁 25 克，猪肥膘 50 克，火腿 10 克，鲜笋 10 克，香菜 5 克，鸡汤 750 克，黄酒 40 克，姜汁 5 克，葱 2 克，精盐 5 克，味精 3 克，白胡椒粉 0.5 克，干淀粉 50 克。

做法：

①葱洗干净，切成葱末，放在碗里，待用。

②选用海鳗鱼，洗净血污，用刀从背部剖开，剔净骨头，用刀把鱼肉刮下来，去掉鱼皮，用刀背捶成鱼茸，越细越好，

放在碗里。然后，加入姜汁（一半）、葱末（1克）、精盐（少许）、黄酒（15克）和干淀粉（适量），用打蛋器搅拌成厚糊状，打出韧性来。

③虾仁用清水漂洗干净；纯精肉和肥膘肉放在一起切成肉丁状。将上述原料放在一起，用刀剁成茸后，放在碗里。然后，加入葱末（1克）、姜汁（2.5克）、黄酒（15克）、白胡椒粉和干淀粉（适量），搅匀成虾肉馅，待用。

④鲜笋先放入沸水锅中氽一氽，取出，切成长方形薄片，放在碗里，待用。

⑤火腿洗净油污，放在碗里，上笼蒸熟，取出，切成长方形薄片，待用。

⑥香菜去根、去老叶，用清水洗干净，再用冷开水冲洗一下后，切成1厘米长的段，放在碗里，待用。

⑦用一冷水锅，加入清水。

⑧左手抓一团鱼茸，放在掌心上，摊开；右手取一小团虾肉馅甩进掌心中，左手一捏（使虾肉馅包进鱼茸里）即成鱼丸，放进冷水锅里。照此方法全部完成后，将汤锅置于旺火上（烧煮时不要加锅盖），待鱼丸一个个浮在水面上时，证明鱼丸已经煮熟，即可用漏勺捞起。

⑨另用一炒锅置于火炉上，加入鸡汤、黄酒（10克）、精盐、味精、笋片和火腿片，用旺火烧沸，倒入鱼丸，稍滚片刻，即可起锅倒入汤碗，撒上香菜末，即可上席。

特点：

汤汁明亮，鱼丸嫩滑，清香鲜美，是福建一带知名度很

高的风味汤菜之一。

菠菜猪肝汤

主料：新鲜猪肝 100 克，小菠菜 200 克，绍酒 10 克，精制盐 1.5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，熟猪油 25 克，肉汤 750 克，酱油 5 克。

做法：

①猪肝洗净筋膜，切成薄片。

②锅置旺火上，下肉汤烧沸，放入猪肝划散，待汤沸时撇去浮沫，捞出猪肝放大汤碗里，撒上胡椒粉；锅里放入菠菜，加盐、味精、绍酒、酱油烧沸，淋入熟猪油，盛入猪肝碗里即可。

特点：

猪肝鲜嫩，营养丰富。

火腿三片汤

主料：火腿 50 克，腿肉（猪）100 克，猪腰子 75 克，青鱼 100 克。

调料：香菜 5 克，鸡蛋 1 个，高汤 500 克，黄酒 10 克，精盐 4 克，味精 5 克，湿淀粉 5 克，白胡椒粉 0.5 克。

做法：

①火腿洗净油污，放在碗中，上笼蒸熟，取出。冷却后，

片成3厘米长、2厘米宽的薄片，待用。

②鸡蛋磕入碗中，取出蛋黄（不用），蛋清留用。

③猪腿肉片成4.5厘米长、0.3厘米厚的薄片，放在碗中。猪腰子剥去外膜，片净腰臊，再片成4.5厘米长的腰片，放在碗中。青鱼刮净鱼鳞，洗干净，刀从背脊部切下，一劈两半，去骨，去皮，再将鱼肉片成4.5厘米长的片。然后，在上述原料碗内，分别加入蛋清、精盐和淀粉，拌匀，上浆，待用。

④香菜去茎、去老叶，将嫩叶漂洗干净，放在碗中，再用冷开水消毒一下，待用。

⑤将炒锅置于火炉上，加入清水，用旺火烧沸后，将腰片和鱼片放入锅内烫一烫（待肉变色时，用漏勺捞起），放入汤碗内。

⑥用原炒锅，倒去汤水，换上高汤和火腿原汁，再放入火腿片、肉片、精盐、味精和黄酒，用旺火烧沸，用漏勺轻轻划散，撇去污沫，撒上白胡椒粉，稍滚一下，起锅装入汤碗。

⑦将香菜叶铺在汤面上，即可上席。

特点：

汤清味美，火片醇香，三片爽口，风味独特。

香菜粉丝汤

主料：水发粉丝500克，香菜段10克，肉汤750克，精

制盐 3 克，味精 2 克，熟猪油 25 克，红肠丝 50 克。

做法：

将红肠丝放入大汤碗里；锅里放入肉汤置旺火上，加粉丝、盐、味精烧沸，倒入盛有红肠丝的大汤碗里，撒上海菜段，淋入熟猪油即成。

特点：

粉丝爽滑不糊，汤清味鲜，具有海菜的特殊香味。

清汤鱼丸

主料：鳗鱼肉 300 克。

调料：火腿 20 克，水发香菇 1 只，豌豆苗 10 克，鸡汤 750 克，葱 10 克，姜汁 2 克，绍酒 5 克，精盐 18 克，味精 3 克，熟鸡油 6 克，熟猪油 6 克。

做法：

①葱洗干净，切成葱花，放在碗里，待用。

②火腿洗净油污，放在碗里，上笼蒸熟，取出。将其中的 3/4 切成薄片，余下的切成末，分别放在碗里，待用。

③水发香菇去蒂，洗干净，放在一边，待用。

④豌豆苗摘去老茎，洗干净，放在碗里，待用。

⑤先将鳗鱼肉段的背部切开，剖成两片，剔净大小骨头，用金属汤匙顺着鱼肉纹路刮净，放入体内，按鱼茸与水的比例为 1:1.8 加入清水，然后，顺着同一个方向搅拌至有粘性时，使鱼肉呈厚浆糊状，加入精盐（15 克），搅匀，再加入少许姜

汁和味精，继续搅拌、搅透，放置 5 分钟。然后，加入葱末、姜汁、火腿末、味精、绍酒和熟猪油，拌匀成“鱼茸”，用手挤成核桃大小的鱼丸（20 只）。然后，用一汤锅，加入清水（1500 克），用旺火烧沸，将鱼丸一只只投入汤锅内（不要加盖），加少许冷开水，使锅里的水保持沸而不腾，直到将鱼丸煮熟，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，倒入鸡汤，加入精盐（少许）、味精、鱼丸、香菇和火腿片，用旺火烧沸，撇去浮沫，用漏勺捞起鱼丸，装入汤碗里，继续将火腿烧熟。

⑦火腿熟透后，用漏勺捞起，放在鱼丸上面。香菇放在中央，点缀成一朵花。

⑧将豌豆苗放入鸡汤里，烫一烫，捞起放入汤碗里围边。最后，将鸡汤渐渐地注入汤碗里，即可上席。

特点：

汤汁特鲜，鱼丸嫩似豆腐，清淡滑口，风味独特，老少皆宜。

家常肉片汤

主料：上浆肉片 100 克，水发金针菜段 25 克，菠菜 200 克，春笋片 50 克，水发木耳 25 克，水粉丝 100 克，绍酒 5 克，盐 2 克，味精 2 克，熟猪油 25 克。

做法：

锅里放肉汤 750 克，加金针菜段、笋片、木耳、盐、味

精、粉丝烧沸，然后将肉片分散下锅，再烧沸时撇去浮沫，加入菠菜，淋入熟猪油烧片刻，盛装大汤碗里即成。

特点：

汤色淡红味醇，肉片滑嫩，经济实惠。

咸菜蚝豉瘦肉汤

主料：瘦肉 250 克（半斤），生晒蚝豉 100 克（2 两），咸酸菜梗 100 克（2 两）。

做法：

①瘦肉洗净切片，滴于水。

②蚝豉略浸，咸菜洗净切片。

③把适量清水煲滚，放入瘦肉、蚝豉、咸菜猛火煲滚后，改用慢火煲 2 小时，汤成试味后下盐调味即可。

特点：

此汤滋阴、降火。

烤鸭粉丝汤

主料：烤鸭丝 100 克，水发粉丝 300 克，葱末 5 克，绍酒 5 克，精制盐 3 克，酱油 5 克，味精 2 克，熟猪油 25 克，肉汤 750 克。

做法：

炒锅下肉汤，加水发粉丝、酱油、盐、味精烧沸后，放

入烤鸭丝，加绍酒再沸时，撇去浮沫，淋入熟猪油，即盛装大汤碗里，撒入葱末。

特点：

鸭丝肥香鲜嫩，粉丝柔软爽滑，汤汁淡红鲜醇。

冬瓜薏米瘦肉汤

主料：冬瓜 1000 克（2 斤），瘦肉 400 克（8 两），蚝豉 3 粒，薏米 50 克（1 两），果皮 1/6 个。

做法：

①冬瓜洗净，连皮切大块。

②瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

③蚝豉洗净，用清水浸半小时。

④薏米洗净，放落滚水中，煮 5 分钟，捞起过冷水。

⑤果皮浸软，刮去瓢洗净。

⑥把适量之水煲滚后，放下冬瓜、瘦肉、蚝豉、薏米、果皮煲滚，改用慢火煲 3 小时半，下盐调味即可。

特点：

此汤适宜身体燥热且困湿，风湿骨痛、肠胃不适、双脚浮肿，肝热黄疸、小便不利者饮用。

鸡火三丝汤

主料：猪肉丝 100 克，熟鲜冬笋丝 50 克，熟鸡脯肉丝 25

克，熟火腿丝 15 克，绍酒 10 克，精制盐 3 克，味精 2 克，熟猪油 5 克，肉汤 750 克。

做法：

炒锅置旺火上下肉汤、冬笋丝、盐、味精烧沸后，再下猪肉丝划散，待再沸时撇去浮沫，立即倒入大汤碗里淋油，撒上熟鸡丝、熟火腿丝即可。

特点：

汤清味鲜，肉丝鲜嫩而香。

老黄瓜瘦肉汤

主料：老黄瓜 1500 克（2 斤半），瘦肉 400 克（8 两），赤小豆 100 克（2 两），蜜枣 4 粒，陈皮 1 小块。

做法：

①选购黄澄澄皮色之老黄瓜，洗净切边去瓜瓤，切成大块。

②瘦肉原块洗净；赤小豆也洗净。

③陈皮浸软，洗净刮去瓤。

④把适量之清水煲滚，放入老黄瓜、瘦肉、赤小豆、蜜枣、陈皮，同煲 2 小时，汤成调味即可。

特点：

此汤适合暑热天饮用，能清热、解暑、止渴、利尿。

紫菜开洋蛋花汤

主料：紫菜 50 克，开洋 25 克，鸡蛋 3 克。

调料：精盐 3 克，酱油 3 克，味精 1 克，麻油 10 克，香菜 5 克。

做法：

①紫菜先拍一下（减少沙质），撕成小片，放在碗中，待用。

②开洋用清水冲洗一下，放在碗中，待用。

③鸡蛋磕入碗中，用筷子顺着一个方向打匀后，待用。

④香菜去老叶、去根，洗干净，切成末，放在碗中，待用。

⑤将炒锅置于火炉上，倾入清水，投入开洋和紫菜，用旺火烧沸。再加入精盐、酱油和味精，用手勺推匀。再倒入蛋液，待再滚沸后，淋上麻油，撒上香菜末，即可装入汤碗，上席。

特点：

香鲜清口，夏令汤菜，经济实惠，营养丰富，制作简便，是江浙沿海地区的家常传统风味。

瘦肉太子参汤

主料：瘦肉 400 克（8 两），太子参 15 克（3 钱），蜜枣

4 个，芡实 50 克（1 两）。

做法：

①瘦肉过冷水，洗净。

②洗净太子参、蜜枣、芡实。

③把适量之水煲滚，先放入太子参、蜜枣、芡实煲 1 个小时，然后加入瘦肉同煲至够稔为止，下盐调味即可。

特点：

此汤具有清肺热之功效。

瑶柱双冬汤

主料：冬瓜 500 克（1 斤），瑶柱 3 粒，冬菇 25 克（5 钱），瘦肉 250 克（半斤），姜 2 片。

做法：

①瘦肉出水，过冷水；瑶柱浸软；冬菇浸软去脚；冬瓜洗净，连皮切厚块。

②把适量水煲滚，放下冬瓜、瑶柱、冬菇、瘦肉、姜猛火煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

日月蚝煲瘦肉汤

主料：杞子 25 克（半两），发菜 25 克（半两），瘦肉 400 克（8 两），日月蚝 8 只，姜 2 片，葱 1 条。

做法：

- ①日月蚝用清水浸10分钟，洗净，出水过冷水。
- ②发菜用水浸10分钟，洗净，加姜葱，出水过冷水。
- ③杞子、瘦肉洗净，瘦肉出水过冷水。
- ④把适量清水煲滚，下杞子、日月蚝、瘦肉、姜1片煲滚，慢火煲2小时半，下发菜再煲半小时，下盐调味。

莲子百合瘦肉汤

主料：瘦肉250克（半斤），莲子50克（1两），百合20克（4钱），蜜枣4粒。

做法：

- ①洗净莲子、百合、蜜枣。
- ②瘦肉放入滚水中，煮5分钟，取出过冷水。
- ③适量清水煲滚，放入瘦肉、莲子、百合、蜜枣，猛火煲滚后，用慢火煲3小时，下盐调味即可。

特点：

此汤滋补中气，健肺养颜，养神平压。

参果瘦肉汤

主料：太子参50克（1两），无花果75克（1两半），瘦肉250克（半斤），蜜枣5粒。

做法：

- ①将太子参稍洗；无花果洗净切片。

②瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起过冷水。

③把适量清水煲滚，放入太子参、无花果、瘦肉、蜜枣，猛火煲滚后，慢火煲 3 小时，汤成下盐调味。

特点：

此汤益肺养阴益气，虚不受补者最好，神经衰弱、失眠、心慌多饮此汤有益。

木瓜瘦肉汤

主料：木瓜 1 个，瘦肉 250 克（半斤），生熟薏米 15 克（3 钱），玉竹、淮山各 10 克（2 钱）。

做法：

①将木瓜去皮去核洗净，切件。

②瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起过冷水。

③把适量清水煲滚，放入全部材料，煲 3 小时，汤成用盐调味即可。

特点：

此为利水去湿，去暑滋润，和中气，健脾胃，润肠通便，益皮肤，治湿疹。

雪耳红萝卜汤

主料：红萝卜 500 克（1 斤），瘦肉 250 克（半斤），雪耳 100 克（2 两）。

做法：

- ①红萝卜去皮洗净，切件。
- ②雪耳用水浸过，洗净。
- ③瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取出过冷水。
- ④把适量清水煲滚，放入红萝卜、瘦肉、雪耳，煲 2 小时，汤成下盐调味即可。

特点：

此汤清润滋阴，能理气化痰，润肺止咳，利尿清热，健胃消化。

海蜇煲瘦肉汤

主料：海蜇 250 克（半斤），马蹄 250 克（半斤），瘦肉 400 克（8 两），排骨 250 克（半斤），姜 1 片。

做法：

- ①海蜇洗净，要多洗几次，使减去咸味及异味，放落滚水中煮 5 分钟，取起过冷水，滴干水。

②马蹄去皮洗净。

③排骨斩件，与瘦肉一起放入滚水中煮5分钟，取起过冷水。

④把适量清水煲滚，放下海蜇、瘦肉、排骨、马蹄、姜，煲滚，慢火煲3小时，下盐调味即可。

特点：

此汤可降血压，去小孩积滞。

芽菜冬瓜扁豆汤

主料：大豆芽菜500克（1斤），冬瓜500克（1斤），炒扁豆50克（1两），瘦肉250克（5两），姜1片。

做法：

①冬瓜洗净，连皮连瓢切大块。

②洗净大豆芽菜、扁豆。

③瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲2小时，下盐调味即可。

特点：

此汤消暑、去湿、健脾、止泻。

猪肚花生汤

主料：猪肚 1 个，花生 150 克（3 两），生姜 2 片。

做法：

①除去猪肚之肥脂，把它翻转内部，用盐、生粉搽擦，然后放水龙头下冲洗，反复几次，至异味去除。

②起镬煲适量的水，加酒 1 碗，生姜 2 片，放入猪肚煮 15 分钟，捞出猪肚切块，此水不要。

③花生用滚水浸过去衣。

④把适量清水煲滚，放入全部材料，煲至猪肚够稔为止，下盐调味即可。

墨鱼猪肚汤

主料：墨鱼连骨 1 只，猪肚半个，光杏仁 10 克（2 钱），生姜 3 片。

做法：

①墨鱼原只洗净。

②猪肚洗净（方法如前所述）。

③洗净杏仁。

④把适量之水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，

下盐调味。

特点：

此汤健胃，治胃湿热有效。

西洋菜及第汤

主料：西洋菜 600 克（1 斤 2 两），猪粉肠 150 克（3 两），瘦肉 150 克（3 两），新鲜猪肝 150 克（3 两），猪腰 2 只，蜜枣 4 粒，陈皮 1 块。

做法：

①粉肠用去皮蒜肉贯通，洗净。

②猪腰纵剖开两边，切去白色筋络，洗净，切成薄片。

③陈皮浸软，刮去瓤，洗净。

④西洋菜摘好，洗净。

⑤瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

⑥猪肝洗净，切成薄片。

⑦把适量清水煲滚，加西洋菜、粉肠、瘦肉、蜜枣、陈皮煲 2 小时，加猪肝、猪腰灼熟，调味即可。

特点：

此汤清润鲜美，非常适口。

及第金银菜汤

主料：猪肝 100 克（2 两），猪粉肠 150 克（3 两），瘦肉 250 克（半斤），猪腰 1 只，白菜 300 克（6 两），菜干 100 克（2 两），蜜枣 4 粒。

做法：

- ①猪肝洗净，切成薄片。
- ②粉肠用去皮衣蒜肉通过，洗净。
- ③瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。
- ④猪腰纵剖开两边，切去白筋，洗净。切薄片。
- ⑤白菜摘好，洗净；菜干浸软，洗净切条。
- ⑥把适量水煲滚，放入粉肠、瘦肉、白菜、菜干，蜜枣煲 2 小时，加入猪肝、猪腰灼熟，调适味即可。

特点：

此汤有降火润肺之效。

罗汉果白肺汤

主料：罗汉果 1/3 个，猪肺 1 个，南北杏 15 克（3 钱），菜干 75 克（1 两半）。

做法：猪肺用水喉灌水至膨胀，使肺内之血水尽随水流

出，直至猪肺变白为止，切块放下白镬中爆过，使肺内之水分泄出，又清水洗过待用。

洗净罗汉果，南北杏。

菜干浸开，洗净切条。

把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

瑶柱煲粉肠汤

主料：瑶柱50克（1两），粉肠1扎，约300克（6两），排骨400克（8两），杞子25克（半两），淮山25克（半两），姜1片。

做法：

①瑶柱用清水浸软。

②粉肠切去少许肥油，将1粒蒜肉放入肠内通出肠尾，洗净。

③排骨斩件，与粉肠同放滚水中煮5分钟，取出洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

特点：

此汤养阴平肝，润肺明目。

润肺蜜瓜汤

主料：白蜜瓜 1500 克（3 斤），南北杏 75 克（1 两半），瘦猪肉 350 克（7 两）。

做法：

①选购半生熟之蜜瓜，纵切开数块，去瓢。

②瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

③南北杏洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

松子芝麻煲猪肠汤

主料：松子仁 100 克（2 两），黑芝麻 100 克（2 两），陈皮一小块，猪大肠 1 条。

做法：

①黑芝麻白镬炒香。

②猪大肠去掉脂肪粘膜，用食盐腌透，搓擦，用清水洗干净，去除异味。

③洗净松子仁、陈皮；陈皮刮去瓢。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时，

用盐调味即可。

特点：

此汤有令肌肤嫩滑，补肾益精，强壮身体的作用，对于习惯性便秘，尤其是老年人便秘，功效颇佳。

醋椒鱼头汤

主料：鲢鱼头 1 个，葱姜丝 5 克，香菜 2 克，米醋 25 克，胡椒粉 2 克，葱结姜片 20 克，绍酒 15 克，精制盐 2 克，味精 2 克，熟猪油 75 克。

做法：

炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入鲢鱼头两面略煎，加绍酒、肉汤 1000 克、葱结姜片烧 10 分钟左右至熟；大碗里放入葱姜丝、香菜、胡椒粉、米醋，然后将鱼捞入碗里，拣去葱结姜片，锅里鱼汤加盐、味精后冲入鱼头碗里。

特点：

汤色乳白味鲜，鱼头鲜嫩，酸辣适口。

金针木耳猪脚汤

主料：金针菜 15 克（3 钱），猪脚 500 克（1 斤），木耳 50 克（1 两），辣椒 1 只。

做法：

①将猪手余毛烧净，洗刮净，斩件，放落滚水中煮 5 分钟，取出过冷水。

②金针菜、木耳用清水浸 15 分钟；辣椒切丝。

③把适量清水煲滚，放入猪脚煲至够稔为止，再下金针菜、木耳、辣椒丝，再滚 15 分钟，调味即可。

木瓜煲猪手汤

主料：木瓜 500 克（1 斤），花生 100 克（2 两），猪手 1 只，约 750 克（1 斤半），姜 1 片。

做法：

①花生用清水浸半小时，取起滴干水。

②木瓜去皮去核洗净，切厚块。

③猪手洗刮净，斩件，放落滚水中煮 5 分钟，取出过冷水。

④把适量清水煲滚，加入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

冬菇煲猪骨汤

主料：甘笋 250 克（半斤），冬菇 25 克（半两），排骨 400

克（8两）斩件，黄芽白400克（8两），姜1片。

做法：

①冬菇用清水浸软去脚。

②甘笋去皮切厚块，黄芽白洗净。

③排骨放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

④把适量之水煲滚，放入黄芽白、排骨、冬菇、甘笋、姜煲滚，慢火煲2小时半，下盐调味。

枝竹排骨汤

主料：排骨（斩件）400克（8两），冬菇50克（1两），枝竹50克（1两），红枣10粒，姜1片。

做法：

①排骨洗净出水过冷水。

②冬菇浸软去脚；枝竹浸软切短度；红枣洗净去核。

③把适量水煲滚，放入各料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

酥肉豆沙汤

主料：上浆猪肉丁100克，鲜青豌豆沙150克，绍酒10克，精制盐2克，味精2克，葱末5克，肉汤750克，水淀

粉 10 克，熟猪油 50 克，熟清油 250 克（耗 40 克）。

做法：

①炒锅置旺火上，下熟清油烧热后投入猪肉丁，炸成金黄色时倒出沥去油，装蒸碗里，加绍酒、盐 1 克、味精 1 克，放蒸笼里蒸酥取出。

②炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放豌豆沙（鲜嫩青豌豆放水锅煮酥，滤去豆皮，挤压干水分即成）炒至酥香时，加肉汤、盐、味精，然后将豌豆沙搅化烧沸，再加入酥肉、葱末，下水淀粉推匀，盛装大汤碗里即成。

特点：

味鲜汁厚，肉酥沙香，别具风味。

赤豆煲排骨汤

主料：排骨 400 克（8 两）斩件，赤小豆 50 克（1 两），冬瓜 750 克（1 斤半），果皮 1/6 个。

做法：

①冬瓜洗净，连皮切厚块。

②赤小豆洗净。

③果皮浸软，刮去瓤洗净。

④排骨放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

⑤把适量之水煲滚，放下排骨、冬瓜、赤小豆、果皮煲滚，慢火煲 4 小时，下盐调味。

霸王花煲猪骨汤

主料：霸王花 50 克（1 两），排骨 250 克（半斤）斩件，瘦肉 300 克（6 两），南北杏仁 25 克（半两），蜜枣 6 粒。

做法：

- ①霸王花用清水浸软，洗净。
- ②排骨、瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。
- ③南北杏洗净，蜜枣洗净。
- ④把适量之水煲滚，放下霸王花、排骨、瘦肉、南北杏仁、蜜枣煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

苹果煲排骨汤

主料：苹果 3 个，排骨 400 克（8 两）斩件，银耳 25 克（半两），南北杏仁共 25 克（半两），蜜枣 4 粒。

做法：

- ①银耳用清水浸至发大，洗净，出水过冷水。
- ②蜜枣洗净，杏仁放落滚水中煮片刻，捞起去衣。
- ③排骨放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。
- ④苹果去皮去心，洗净。
- ⑤把适量之水煲滚，放下苹果、银耳、排骨、南北杏仁、

蜜枣煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

花生煲排骨汤

主料：排骨 400 克（8 两）斩件，花生肉 50 克（1 两），木瓜 1 个约重 500 克（1 斤），红枣 10 粒，姜 1 片。

做法：

①花生用清水浸 40 分钟，取起（用清水浸后，易煲稳）；红枣洗净，去核。

②木瓜去皮去核，洗净切件。

③排骨放落滚水中煮 5 分钟，取起洗净。

④把花生及适量之水煲滚，放下排骨、姜、红枣、花生、木瓜煲滚，慢火煲 3 小时半，下盐调味。

章鱼煲排骨汤

主料：排骨 400 克（8 两），章鱼 50 克（1 两），淮山 25 克（半两），节瓜 400 克（8 两），果皮 1/4 个。

做法：

①果皮浸软，刮去瓢洗净，淮山洗净。

②节瓜刮去皮洗净。

③章鱼用清水浸 10 分钟，洗净。

④排骨放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

⑤把适量之水煲滚，放下排骨、章鱼、淮山、节瓜、果皮煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

银耳木瓜排骨汤

主料：半生熟木瓜 500 克（1 斤），银耳 20 克（4 钱），排骨（斩件）400 克（8 两），姜 1 片。

做法：

①排骨出水过冷水，银耳浸至发大，撕成小朵。

②木瓜去皮去核，洗净切厚件。

③把适量水煲滚，放下各料煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

绿豆芽煲猪骨汤

主料：绿豆芽菜 500 克（1 斤），排骨 400 克（8 两）斩件，姜 2 片。

做法：

①绿豆芽菜洗净，滴干水，白镬炒片刻铲起，使去腥味。

②排骨放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

③把适量之水煲滚，放下绿豆芽菜、排骨、姜煲滚，慢

火煲 2 小时半至 3 小时，下盐调味。

特点：

此汤夏季饮适宜，清热去湿毒，利水降火，除面疮体疮毒。

排骨番茄薯仔汤

主料：排骨 400 克（8 两），番茄 250 克（半斤），薯仔 400 克（8 两），姜 4 片。

做法：

①排骨洗净，放落滚水中煮 10 分钟，取出过冷水，斩件。

②薯仔去皮，洗净切厚块。

③番茄洗净，切片，用姜片起镬，放下番茄兜爆片刻，铲起。

④把适量之水煲滚，放下排骨、薯仔煲 2 小时，加入番茄再煲 20 分钟，汤成下盐、糖、生油调味即可。

特点：

这是一款略带酸味的营养汤。

咸菜排骨汤

主料：咸酸菜 200 克（4 两），贵杞排骨 300 克（6 两）斩

件，茺茜 2 棵，姜 1 片。

做法：

① 茺茜洗净切短，咸酸菜洗净，切小薄片。

② 排骨放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

③ 将姜及适量之水放入煲内煲滚，下咸酸菜、排骨煲滚，慢火煲至排骨熟，约需 25 分钟。

④ 把排骨盛碟上，淋上少许熟油及生油，汤试味，淡下盐，放下茺茜即可。

凉瓜肉排汤

主料：凉瓜 500 克（1 斤），肉排骨 400 克（8 两），蒜头少许。

做法：

① 凉瓜洗净切大块。

② 肉排放落滚水中煮 10 分钟，取出过冷水洗净，放少许盐腌过，斩件。

③ 蒜头去衣。

④ 把适量清水煲滚，放下全部材料煲滚，慢火煲 2 小时，汤成调味即可。

特点：

此汤有消暑、清热、解湿毒、清肠胃热、通便、止牙肉肿痛、利水之效。

海带排骨汤

主料：海带 150 克（3 两），花生仁 75 克（1 两半），排骨 250 克（5 两）。

做法：

- ①海带浸软洗净，切段。
- ②花生仁用大热水烫过，去除外衣。
- ③排骨放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。
- ④把适量清水煲滚，放入排骨、花生煲滚，慢火煲 1 小时，加入海带，煲至海带够稔为止，下盐调味。

竹芋芡实骨汤

主料：竹芋 1000 克（2 斤），芡实 50 克（1 两），排骨 500 克（1 斤），蜜枣 6 粒，陈皮 1 块。

做法：

- ①竹芋去老衣，洗净，斜刀切厚片待用。
- ②芡实、蜜枣洗净。
- ③排骨斩件，放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。
- ④陈皮浸软，刮去瓢，洗净。
- ⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时

半即可。

特点：

此汤清凉味甜，是春、夏季节中之合时汤水。

淮山牛百叶汤

主料：牛百叶 400 克（8 两），生姜 3 片，瘦肉 150 克（3 两），淮山、芡实各 10 克（2 钱）。

做法：

①洗净淮山、芡实。

②将瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，然后取出过冷河，洗净。

③牛百叶洗净切段。

④把适量的清水煲滚，放入全部材料，煲 3 小时，汤成下盐调味即可。

特点：

此汤暖胃气，刺激胃肠神经，补中益气，开胃健脾。

羊蹄马蹄汤

主料：羊蹄筋 1 对，生马蹄 250 克（半斤），姜 3 片，淮山 10 克（2 钱），杞子 5 克（1 钱），圆肉 5 克（1 钱）。

做法：

①羊蹄连脚筋去皮毛，洗净斩件，用水煮滚出水，约1小时捞起。

②马蹄去皮切件，放油盐香料姜片炒10分钟。

③洗净淮山、杞子、圆肉。

④把适量清水煲滚，放入全部材料，煲4小时以上，至羊筋够稔为止，下盐调味即可。

特点：

此汤补脚力，去风湿，补中益气，补肾健身，暖胃，健脾。

羊肉清汤

主料：羊肉500克（1斤），冬笋3条，红头葱3棵，姜2片。

做法：

①把羊肉切块，放落滚水中煮10分钟，取出洗净。

②冬笋去衣，取笋肉切角块。

③葱洗净打结；姜拍裂。

④把适量清水煲滚，放入全部材料，加酒1汤匙，猛火煲15分钟，改中火煲约30分钟，再用文火煲到羊肉和笋块够稔，用盐调味，拣去姜、葱即可。

羊肉萝卜汤

主料：羊肉 400 克（8 两），萝卜 300 克（6 两），芫荽一棵。

做法：

①羊肉洗净切片，用酱油、酒浸入味。

②萝卜洗净去皮切片；芫荽切碎。

③用油将葱、羊肉炒一下，加入适量清水，加入萝卜，煲至羊肉稔，下芫荽用盐调味。

特点：

此汤益气血，滋阴补肾，壮阳开胃健脾。

羊肉莲藕汤

主料：瘦羊肉 500 克（1 斤），莲藕 1000 克（2 斤），天津红豆 100 克（2 两），姜 4 片。

做法：

①羊肉洗刮净，放落滚水中烫过，取出过冷河。

②莲藕洗净，去皮。

③红豆拣去杂质，洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料同煲至羊肉、莲藕够

稔为止，下盐调味即可。

柠檬鸡汤

主料：鸡翼 500 克（1 斤），鲜柠檬半个。

做法：

①把鸡翼从关节处斩开，再斩开中段与翼尖，即每只分斩成 3 段。

②把适量清水煲滚，放入鸡翼，煲至够稔为止，即加入切成薄片的鲜柠檬，滚起，下盐调味即可。

百合莲子煲鸭汤

主料：瘦光鸭 1 只，重约 1000 克（2 斤），百合 50 克（1 两），莲子 100 克（2 两），薏米 50 克（1 两），果皮 1/4 个。

做法：

①瘦鸭切去鸭尾、鸭脚，洗净，放落滚水中，煮 10 分钟，取起洗净。

②果皮用清水浸软，刮去瓢洗净。

③百合，莲子用清水浸半小时，取起。

④薏米用清水浸片刻，放落滚水中，煮约 5 分钟，捞起过冷河。

⑤把适量之水煲滚，下鸭、百合、莲子、薏米、果皮煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

特点：

此汤适宜夏天饮用，有清补，消暑之效。

章鱼煲老鸭汤

主料：章鱼100克（2两），瘦光鸭1只，重1250克（2斤半），淮山50克（1两），莲子100克（2两），果皮1/4个。

做法：

①莲子去莲心，莲子、淮山洗净。

②果皮用清水浸软，刮去瓤洗净。

③章鱼用清水浸半小时，洗净。

④鸭切去鸭尾，撕去肥油，洗净，放落滚水中煮10分钟取起，洗净。

⑤把适量之水煲滚，放下淮山、莲子、果皮、鸭、章鱼煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

土伏苓煲鸭汤

主料：瘦光鸭1只，重1000克（2斤），绿豆50克（1两），土伏苓25克（半两）。

做法：

①鸭洗净，切去脚，如怕汤肥，撕去皮，放落滚水中煮10分钟取起洗净。

②绿豆洗净，用清水浸30分钟，隔去水分。

③土伏苓洗净。

④把适量之水煲滚，放了鸭、绿豆、土伏苓煲滚，慢火煲5小时，下盐调味。

特点：

此汤去热气、解毒，对小孩生热痱有食疗功效。

陈皮鸭肾汤

主料：腊鸭肾1只，瘦肉100克（2两），陈皮15克（3钱）。

做法：

①腊鸭肾出水过冷河，洗净。

②瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

③陈皮浸软，刮去瓢，洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

特点：

此汤健胃消滞，调中开膈，通气，化滞，疏通肝胃气。

冬瓜白果煲鸭汤

主料：光鸭半边，冬瓜 1000 克（2 斤），白果 100 克（2 两），芡实 20 克（4 钱），枝竹 100 克（2 两），陈皮 1 块。

做法：

①光鸭洗净，放落滚水中煮 5 分钟，取出过冷河。

②白果去壳，用大热水烫过，去衣去心。

③洗净芡实，枝竹，枝竹切短。

④冬瓜连皮洗净，切大件。

⑤陈皮浸软，刮去瓢，洗净。

⑥把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

银耳蜜枣煲鸡汤

主料：银耳 25 克（半两），瘦光鸡 1 只，重 1000 克（2 斤），蜜枣 6 粒，姜 1 片。

做法：

①蜜枣洗净。

②银耳用清水浸至发大，洗净，放落滚水中煮 5 分钟，捞起过冷河，滴干水。

③鸡切去脚，撕去肥油，洗净，放落滚水中，煮10分钟，取起洗净。

④把适量之水煲滚，放下银耳、鸡、蜜枣、姜煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

特点：

此汤润肠胃，补益兼清润。

三宝冬菇汤

主料：冬菇100克(2两)，火腿脚1只斩件，鸡脚12只，姜1片，葱1条。

做法：

①火腿脚放落滚水中，煮15分钟，取起洗净。

②鸡脚切去脚甲，洗净。放落滚水中，煮5分钟取起洗净。

③冬菇浸软，揸干水，切冬菇脚。

④把适量之水煲滚，放下火腿、鸡脚、姜、葱煲滚，慢火煲3小时，下冬菇再煲20分钟，下盐调味，姜、葱不要。

冬菇鸡汤

主料：冬菇100克(2两)，光鸡1只，马蹄100克(2

两)，陈皮 1 小块，生姜 2 片。

做法：

①冬菇用清水浸透，去蒂，搯干。

②光鸡洗净，斩开两边，以白酒 1 茶匙匀肚胧。

③马蹄刨皮洗净，切开。

④陈皮浸软，刮去瓤，洗净。

⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时半，下盐调味即可。

冬瓜鸡汤

主料：冬瓜 500 克（1 斤），鸡项半只，红枣 6 粒。

做法：

①冬瓜洗净，连皮切块。

②鸡项原件洗净。

③红枣去核洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时，汤成下盐调味即可。

特点：

此汤补血，补而不燥，适宜夏天进补，怕热气者饮用。

萝卜煲鱼汤

主料：大口鱼干 400 克（8 两），瘦肉 150 克（3 两），萝卜 500 克（1 斤），厚姜片 10 片。

做法：

①大口鱼干用温水洗过，斩件，用姜片起镬爆过，倾下适量滚水，改用瓦煲盛起。

②萝卜去皮，洗净，切块。

③瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

④把全部材料放入盛有大口鱼汤的瓦煲内，煲 2 小时半，下盐调味即可。

特点：

此汤有除烦，助消化之效。

栗子百合煲生鱼汤

主料：本地生鱼 1 条，约 400 克（8 两），鲜栗子肉 250 克（5 两），百合 50 克（1 两），芡实 25 克（5 钱），瘦肉 150 克（3 两），陈皮 1 块。

做法：

①生鱼拍死，去鳞，用盐拌擦一遍。

②栗子肉用大热水烫过，去衣。

③百合，芡实洗净。

④瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

⑤陈皮浸软，刮去瓢，洗净。

⑥把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲2小时半，下盐调味即可。

特点：

此汤有滋润、补肾之效，老少咸宜。

银耳墨鱼汤

主料：新鲜墨鱼500克（1斤），木瓜500克（1斤），排骨200克（4两），银耳25克（半两），生姜2片。

做法：

①墨鱼去骨，撕去外衣，用少许盐及生粉搓擦片刻，洗净，放落滚水中煮5分钟，取起洗净。

②银耳用清水浸至发大，洗净。放落滚水中煮5分钟，捞起过冷河；排骨放落滚水中，煮5分钟捞起，过冷河。

③木瓜去皮、去核，洗净切大件。

④用适量水煲滚，放下墨鱼、排骨、银耳、木瓜、姜煲滚，慢火煲3个小时，下盐调味。

木瓜墨鱼汤

主料：墨鱼 500 克（1 斤），木瓜 500 克（1 斤），排骨 300 克（6 两），姜 2 片。

做法：

①墨鱼割开，撕去外衣及骨，用少许盐搓擦，洗净。放入滚水中煮 5 分钟，取起过冷河。

②排骨放入滚水煮 5 分钟，取起过冷河。

③木瓜去皮去核，洗净切厚件。

④用适量水煲滚，放下木瓜、排骨、墨鱼、姜煲滚，慢火煲 3 个小时，下盐调味。

鱼头煲黑豆汤

主料：大鱼头 1 个，重约 400 克（8 两），黑豆 100 克（2 两），姜 2 片。

做法：

①黑豆放镬中，不用油，慢火炒至豆壳裂开，铲起洗净滴干水。姜拍松。鱼头切开边，洗净抹干。

②下油 2 汤匙，慢火煎鱼头，煎至两面皆微黄色铲起。

③把适量之水煲滚，放下鱼头、黑豆、姜煲滚，慢火煲

2 小时，下盐调味。

特点：

此汤有驱头风食疗功效。

豆腐咸鱼头汤

主料：豆腐 4 块，咸鱼头 1 个，白菜干 100 克（2 两）。

做法：

①咸鱼头洗净，浸半小时，斩件。

②豆腐原件洗净。

③白菜干浸软，洗净，切段。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，尝味，若淡下盐即可。

特点：

此汤清肠胃湿热，治便秘，风火头痛，牙肉肿痛，喉干声沙，饱滞不饥，皮肤疮毒者均合。

鲜陈肾生鱼汤

主料：生鱼 300 克（6 两），鲜陈鸭肾各 1 个，西洋菜 300 克（6 两），无花果 200 克（4 两）。

做法：

①新鲜鸭肾加入少许盐搓擦片刻，洗净；腊鸭肾浸软，一起放落滚水中煮5分钟，取起过冷河。

②生鱼洗净抹干水，用少许油稍煎铲起。

③西洋菜洗净，盛筲箕内滴干水。

④把适量清水煲滚，放下生鱼、鲜陈鸭肾、无花果、西洋菜煲滚，慢火煲3个小时，加盐调味。

腊鸭头豆腐菜干汤

主料：腊鸭头（连颈）1个，白菜干50克（1两），陈皮1块，豆腐2件。

做法：

①将腊鸭头用温水浸透洗干净，斩件。

②白菜干用清水浸软，洗净切段。

③陈皮浸软，刮去瓢，洗净。

④豆腐用清水漂洗干净。

⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，中火煲3小时，下盐调味即可。

特点：

此汤有清热润燥，消肿解毒、利尿通便的作用。可以预防燥热性的症状出现。

椰子煲田鸡汤

主料：田鸡 500 克（1 斤），排骨 250 克（半斤）斩件，椰子肉 1 个，姜 1 片。

做法：

田鸡洗净，斩件滴干水，加姜汁半汤匙腌 20 分钟，放落滚水中煮 5 分钟，捞起过冷河。

排骨放落滚水中，煮 5 分钟，取起过冷河。

椰子肉洗净，黑色的皮除去。

把适量清水煲滚，放下排骨、田鸡、椰子肉、姜煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味即可。

特点：

此汤补肺气、润肺滋阴、止咳除痰。

火鸭节瓜羹

主料：节瓜 400 克（8 两），冬菇 4 只，烧鸭 1/4 只，姜 1 片，葱 2 条。

做法：

①冬菇浸软，搯干水切粒。

②葱洗净切碎。

③烧鸭起肉，切幼粒。

④节瓜刮去皮，洗净，切小而薄片。

⑤把姜及适量之水烧滚，放下鸭骨及节瓜，煲至节瓜稔，鸭骨又出味，约需 20 分钟，取起鸭骨，姜不要，下冬菇及烧鸭肉再煲 5 分钟，试味，若淡下盐，下糖调味，用粟粉水拢芡成稀糊，下葱兜匀。

雪耳鱼云羹

主料：雪耳 20 克（4 钱），大鱼头 1 个，叉烧 50 克（1 两），鸡蛋 2 只，茼蒿 2 棵，姜 2 片，葱 1 条。

做法：

①雪耳用清水浸至发大；洗净，放落滚水煮 5 分钟，取起过冷河，抹干水剁幼。

②叉烧切小而薄片；鸡蛋拂匀。

③茼蒿洗净切碎。

④大鱼头洗净，盛碟上，下少许酒搽匀，加入姜、葱蒸熟，冷后拆肉。

⑤下油少许爆姜，加适量水或上汤，落银耳煮滚，下鱼头、叉烧兜匀煮滚，落调味，用粟粉水勾芡成稀糊，下鸡蛋拌匀，放下茼蒿，盛汤碗内上桌。

葱菜滚大豆芽汤

主料：瘦肉 100 克（2 两），葱菜 1 片，大豆芽菜 250 克（半斤）。姜 1 片。

做法：

- ①葱菜洗净，切小片。
- ②瘦肉洗净，抹干水，切薄片，加调料腌 10 分钟。
- ③大豆芽菜切去根，洗净滴干水。
- ④烧热镬，放下大豆芽菜烘炒片刻铲起，使去腥味。
- ⑤把适量之水煲滚，放下姜、葱菜、大豆芽菜煲滚，慢火煲约 20 分钟，下肉片滚熟试味，淡下盐调味即可。

清炖燕窝汤

主料：燕窝 100 克（2 两），腊鸭肾 1 个，鲜鸭肾 1 个，鸡胸肉 200 克（4 两）。

做法：

- ①燕窝用热水浸软，拣去茸毛，用清水泡净，隔去水分。
- ②鲜鸭肾割开，去掉污物，撕去内层黄衣，然后洗净，切花。
- ③腊鸭肾用热水浸软，洗净，切花。

①鸡胸肉放落滚水中烫过，取出洗净，切细粒。

⑤把全部材料放入炖盅内，加入适量滚水，盖上盅盖，隔水炖3小时，下盐调味即成。

节瓜炖金银鸭汤

主料：光鸭半只，烧鸭半只，节瓜750克（1斤半），姜3片。

做法：

①除净光鸭之细毛，斩件；烧鸭亦斩件。

②节瓜刮去皮，用清水洗净，放落滚油中炸片刻，取出再放清水冲净。

③先将节瓜放入炖盅内，再放入光鸭和烧鸭、姜、绍酒和盐，加入滚水适量，盖上盅盖，隔水炖3小时，鸭稔即可。

三宝炖翅汤

主料：已发鱼翅500克（1斤），火腿50克（1两），瑶柱50克（1两），白菜250克（半斤），姜2片，葱1条。

做法：

①白菜除去老莢，改成菜胆，洗净滴干水，放落滚水中焯软，捞起滴干水。

②瑶柱用清水浸软，撕幼，加入少许酒及糖捞匀。

③鱼翅、火腿、瑶柱、姜放入炖盅内，加入煲滚的上汤，盖上盖炖3小时半，下菜胆再炖40分钟，下盐调味，原盅上桌。

瑶柱煲双冬汤

主料：江瑶柱35克（7钱），冬瓜750克（1斤半），冬菇仔35克（7钱），姜1片。

做法：

①冬瓜连皮带瓢洗净，切厚件。

②江瑶柱用清水浸软。

③冬菇仔用清水浸软，去脚渣干水，加少许油捞匀。

④把适量清水煲滚，放下冬瓜、瑶柱、姜煲滚，慢火煲2小时，下冬菇再煲半小时，下盐调味即可。

鲍鱼菜干汤

主料：鲍鱼2个，白菜干100克（2两），生姜2片。

做法：

①鲍鱼用水浸4小时后，用清水洗净。

②白菜干浸软，切短段。

③把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

特点：

此汤可治疗高血压，阴虚火旺，头晕脑胀，掌心发热，眼目干燥，眼底出血。

薏米扁豆乳鸽汤

主料：生薏米40克（8钱），炒扁豆40克（8钱），绿豆40克（8钱），陈皮1小块，灯心花5个，糖冬瓜75克（1两半），乳鸽1只。

做法：

①将乳鸽洗干净，去毛，去内脏，去头。

②洗净扁豆、绿豆、灯心花。

③陈皮浸软，刮去瓤，洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，中火煲3小时左右，下盐调味即可。

特点：

此汤能清肠胃湿热，可治愈婴儿湿疹。

平菇海带汤

主料：鲜平菇 250 克，海带 150 克。

调料：豌豆苗（或其他绿叶菜）25 克，鲜汤 500 克，精盐 4 克，味精 4 克，熟猪油 20 克。

做法：

①平菇去柄、去杂质，洗干净，放入沸水锅中烫一烫，用漏勺捞起，沥去水分，切成丝，放在碗里，待用。

②海带用温水泡洗干净后，也切成丝，放在碗中，待用。

③豌豆苗去老叶、去老茎，取嫩叶（带 1 厘米长茎），洗干净，放在碗里，待用。

④将炒锅置于火炉上，加入鲜汤和精盐，用旺火烧沸，再加入平菇丝和海带丝，烧滚后，再加入味精和豌豆苗，改用小火稍滚一下。

⑤最后，淋上熟猪油，用手勺推匀，起锅装入汤碗后，即可上席。

特点：

味鲜嫩脆，营养丰富，常用此汤可预防甲状腺肿。

火片乳鸽汤

主料：火腿 150 克，乳鸽 2 只。

调料：鲜笋 25 克，水发冬菇一只，香菜 5 克，鸡汤 500 克，黄酒 25 克，葱 10 克，姜 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，白糖 10 克，鸡油 5 克。

做法：

①葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

②姜去皮，拍松，放在盘中，待用。

③将鸽子宰杀褪毛，挖去内脏，洗干净，放入沸水锅中烫一烫，取出，洗净血污，放在大碗里。然后，加入黄酒、葱结和姜块，上笼蒸至 7 成熟，取出（汤汁留用），待用。

④火腿洗净油污，切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片，放在盘里，待用。

⑤冬菇去蒂，洗干净，整只放在盘中，待用。

⑥鲜笋肉放入沸水锅中氽一氽，取出，切成薄片，放在盘中，待用。

⑦香菜去老叶、去茎，留嫩叶 10 余片，漂洗干净，再用冷开水进行一次消毒，放在一边，待用。

⑧将炒锅置于火炉上，加入鸡汤、乳鸽原汁、精盐、鸽子、火腿片和冬菇，用旺火烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火烧煮。

⑨待5分钟后，揭盖，加入味精和白糖，再滚沸，用漏勺捞起双鸽，装入汤碗中，火腿片和笋片一片夹一片排成瓦楞形，铺在乳鸽的一边，冬菇放在正中。

⑩锅内汤汁，继续烧沸，滤去汤渣，注入汤碗内。

⑪撒上香菜叶，淋上鸡油，即可上席。

特点：

鲜嫩醇香，营养丰富，对病人康复有好处，是一道上海民间传统汤菜。

大血汤

主料：鸡血150克，水发海参50克，鸡脯肉25克，虾仁20克。

调料：猪肚15克，猪腰15克，鲜笋25克，水发冬菇20克，香菜5克，清汤400克，黄酒10克，精盐3克，味精4克，白胡椒粉0.5克，熟猪油10克。

做法：

①鸡血切成1.5厘米见方的菱形块，放入清水中漂洗片刻，待用。

②海参洗净腹内的污物，用刀斜片成片状，放在盘中，待用。

③鸡脯肉片成2厘米长、1.5厘米宽的薄片，放在盘中，待用。

④虾仁在清水中漂洗干净，沥去水分，放在盘中，待用。

⑤猪肚洗干净，放在汤锅中煮至熟透，取出，切成薄片，放在盘中，待用。

⑥猪腰剥去外面的衣，除去腰膶，片成薄片，放在沸水锅中烫至变色，取出，放在盘中，待用。

⑦鲜笋放在沸水锅中氽一氽，取出，切成2厘米长的薄片，放在盘中，待用。

⑧冬菇去蒂，洗干净，大的一切四，小的一切二，放在盘中，待用。

⑨香菜去老叶、去茎，取嫩叶，洗干净，再用冷开水冲洗。

⑩将炒锅置于火炉上，加入鸡汤、海参片、鸡片、腰片、肚片、笋片、冬菇片和精盐，用旺火烧沸，撇去浮沫，烹入黄酒和味精，盖上锅盖，改用小火再烧。

⑪待烧1分钟~2分钟，揭开锅盖，加入虾仁，撒入白胡椒粉，再烧滚后，淋上熟猪油，起锅装入碗内，即可上席。

特点：

汤清味鲜，配料丰盛，滋味多样，是上海民间传统风味的汤菜。

火腿紫菜蛋汤

主料：火腿100克，紫菜15克，鸡蛋2个。

调料：鲜笋 15 克，水发冬菇 10 克，鸡汤 500 克，黄酒 5 克，葱 2 克，精盐 3 克，味精 3 克，熟鸡油 15 克。

做法：

①火腿洗净油污，切成 4 厘米长的细丝，放在盘中，待用。

②紫菜撕碎后，去净杂质，放在汤碗里，待用。

③鲜笋（或改用茭白）洗干净，先斜切成薄片，再切成细丝，放在盘中，待用。

④冬菇去蒂，洗干净，切成细丝，放在盘中，待用。

⑤鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

⑥葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用。

⑦将炒锅置于火炉上，加入鸡汤、火腿丝、笋丝、冬菇丝和精盐，用旺火烧沸，撇去浮沫。然后，将蛋液从四面徐徐注入，蛋花凝结后，加入味精和黄酒，盖上锅盖，稍烧滚后，揭盖，淋上熟鸡油，撒入葱花后，即可装入汤碗里，上席。

特点：

鲜香脆滑，柔软爽口，操作简便，营养丰富。

蛤蜊蛋汤

主料：蛤蜊 500 克，鸡蛋 2 个。

调料：水发木耳 10 克，鲜笋 10 克，清汤 500 克，黄酒

15 克，葱 2 克，姜 2 克，精盐 3 克，味精 2 克，熟鸡油 10 克。

做法：

① 蛤蜊放入清水桶中，加精盐少许，养至蛤蜊吐净腹内泥沙后，用清水洗干净。然后，用一炒锅置于火炉上，加清水（1500 克）和蛤蜊，用旺火烧沸，用漏勺划开，待壳张开，随即捞出，去壳取肉，放在碗内，待用。

② 鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

③ 木耳洗干净，去除杂质，切成细丝，放在碗中，待用。

④ 鲜笋放入沸水锅中氽一下，取出，切成细丝，放在碗中，待用。

⑤ 将干净炒锅置于火炉上，倒入清汤，加入笋片丝、木耳丝、蛤蜊肉、精盐和味精，烹入黄酒，盖上锅盖，用旺火烧沸。

⑥ 待烧沸后，揭盖，将蛋液均匀地向四面淋入，蛋液凝结后，用手勺轻轻推几下，淋上鸡油，撒上葱花，起锅装入汤碗（蛋花铺在上面），即可上席。

特点：

鲜嫩清口，汤味别致，富有沿海一带农家风味。

蛤蜊鸡块汤

主料：蛤蜊 250 克，鸡脯肉 150 克。

调料：香菜 5 克，清汤 500 克，黄酒 5 克，蒜肉 2 瓣，精

盐 5 克，味精 2 克，麻油 5 克。

做法：

①蛤蜊用清水洗净外壳，放入水桶中养 3 小时～5 小时，使它吐净腹内泥沙，再换清水养 1 小时～2 小时后，待用。

②鸡脯肉去皮，切成 1.5 厘米见方的小块，放在碗里，待用。

③蒜肉剥去薄衣，拍碎，剁成蒜泥，放在碗里，待用。

④香菜去茎，去老叶，留嫩叶 10 余片，用清水漂洗干净，再用冷开水消毒一下，放在碗里，待用。

⑤将炒锅置于火炉上，加上清汤、蒜泥和鸡块，用旺火烧沸，撇去浮沫，随即投入蛤蜊，加入黄酒、精盐和味精，烧滚。

⑥然后，改用小火，烧熟后，淋上麻油，撒入香菜叶，起锅用漏勺先将蛤蜊装入汤碗铺底（开口面朝上），再将鸡肉块铺在蛤蜊中央处，再徐徐注入清汤后，即可上席。

特点：

肉质嫩滑，香鲜迷人，系上海流派风味汤菜。

鸡火莼菜汤

主料：鸡脯肉 100 克，火腿 50 克，鲜莼菜 200 克。

调料：水发冬菇 20 克，鸡汤 500 克，精盐 3 克，味精 3 克，熟鸡油 10 克，葱 1 克。

做法：

①鸡脯肉放入沸水锅中烫熟后，取出，切成5厘米长的细丝，放在盘中，待用。

②火腿洗净油污，放在碗里，加清水少许，上笼蒸熟，取出。冷却后，切成5厘米长的细丝，放在盘中，待用。

③莼菜洗干净（见西湖莼菜汤），放入沸水锅中烫一下，用漏勺捞起，放在盘中，待用。

④冬菇去蒂，洗干净，切成细丝，放在盘中，待用。

⑤葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用。

⑥将烫熟的莼菜放入汤碗中铺底。

⑦将炒锅置于火炉上，加入鸡汤、火腿汤和精盐，用旺火烧沸，撇去浮沫，再加入味精，用手勺推搅一下，随即徐徐冲入汤碗中。

⑧将火腿丝和鸡丝盖在莼菜上面，形成整齐的两圆圈。

⑨将葱花撒在圆圈的中央，淋上熟鸡油，即可上席。

特点：

汤精味美，鲜嫩脆滑，是浙江的传统风味汤菜。

西湖莼菜汤

主料：鲜莼菜150克。

调料：火腿25克，鸡脯肉50克，水发冬菇50克，鸡汤100克，精盐3克，味精3克，熟鸡油10克。

做法：

①茼菜洗干净（如用瓶装茼菜，应先在清水中漂洗1小时，除去防腐剂），放在碗中，待用。

②火腿洗净油污，切成6厘米长的细丝，放在碗中，待用。

③鸡脯肉切成6厘米长的细丝，放在碗中，待用。

④冬菇去蒂，洗干净，切成丝，放在碗里，待用。

⑤将炒锅置于火炉上，加入清水（500克），用旺火烧沸后，放入茼菜烫一下，用漏勺捞起，沥干水分，装入汤碗内（汤水倒去不用）。

⑥用原炒锅，倒入鸡汤，加入火腿丝、鸡丝、香菇丝、精盐和味精，待再烧滚后，随即将鸡汤倒入汤碗，再铺上火腿丝、鸡丝和香菇丝，淋上熟鸡油，即可上席。

特点：

清香润滑，它既是菜肴，又有消渴解毒的功效，原系杭州地方特色菜肴，也是一道美味的药膳。

发菜三鲜汤

主料：发菜10克，鸡脯肉50克，青鱼肉50克，猪肥膘肉15克。

调料：鸡蛋3个，鲜笋15克，黄瓜15克，鸡汤500克，黄酒5克，精盐5克，味精4克，白胡椒粉0.5克，麻油10

克。

做法：

①先将发菜放在凉水碗里，加入精盐少许，用手抓洗一遍，挑去杂质，用清水洗干净，放入沸水中烧滚，捞出，挤干水分，切成6厘米长的段，放在盘中，待用。

②鸡脯肉、猪肥膘肉和青鱼肉（剔净骨头、去除鱼皮），一起斩成茸，放在碗里，待用。

③将鸡蛋（2个）磕入碗中，取出蛋黄放入另一碗中，蛋清分批加入肉茸碗里，每放1次，均要朝一个方向搅拌，搅成稠糊状，待用。

④将另一鸡蛋磕入蛋黄碗里，打散搅匀后，制成薄蛋皮。然后，切成4厘米长的细丝，放在盘中，待用。

⑤黄瓜洗干净，切去两头，顺长一切二半，先切片，再切成4厘米长的细丝，放在盘中，待用。

⑥鲜笋放沸水锅中氽一下，取出，切成4厘米长的细丝，放在盘中，待用。

⑦将炒锅置于火炉上，加入鸡汤，推入发菜，肉茸（鸡肉、青鱼、肥膘肉），蛋皮丝、笋丝和黄瓜丝，用手勺翻匀，旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火继续烧煮。

⑧再烧滚后，加入黄酒和精盐，撒上白胡椒粉，淋上麻油和鸡油，用手勺搅拌一下，装入汤碗，上席。

特点：

清香适口，软嫩糯鲜，营养丰富。

咖喱牛肉汤

主料：黄牛腿肉 500 克。

调料：香菜 25 克，葱 20 克，姜 10 克，黄酒 15 克，精盐 5 克，味精 5 克，咖喱粉 5 克。

做法：

①将挑选好的黄牛腿肉用清水漂洗 20 分钟后，切成 2 厘米长、1 厘米厚的块，放在盘中，待用。

②香菜去根、去老叶，洗干净，放在盘中，待用。

③葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

④姜去皮，切成薄片，放在盘中，待用。

⑤用一沙锅，加入清水，放入牛肉块，加入黄酒、葱结和姜片，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火焖烧。

⑥待牛肉烧至酥透，拣去葱结和姜片，加入精盐、味精和咖喱粉，用汤勺搅匀，盖上锅盖，再烧片刻。

⑦然后，揭开锅盖，加入香菜，稍烫一下，即可起锅装入汤碗，上席。

特点：

汤味香辣，肉质鲜糯，油而不腻，系民间家常汤菜。

大肠细粉汤

主料：猪大肠 500 克，干粉丝 50 克。

调料：香菜 10 克，白汤 500 克，黄酒 15 克，精盐 2 克，味精 5 克，熟猪油 10 克，明矾少许。

做法：

①先将肠头翻身，套在肠上，然后，抓住肠边翻过来，一面淋入清水，一面抖动，去除附粘肠上的污物（切忌拉掉肠油，使肠变薄），将肠子顺次翻滑下去，至大肠全部翻过身为止。然后照原法翻回过去，处理完毕后，将大肠放入容器中，加入精盐和明矾少许，反复搅拌，捏出大量黄色痰形粘液。接着，反复用清水冲洗，直至肠白、无滑性为止。随即放入沸水锅中，用漏勺上下翻动，烫至用手指能戳进肠子，即可用漏勺捞出放入容器中，加入米醋拌和，消除肠臭味，然后，用水冲洗干净。

②干粉丝用沸水浸泡，涨发后，用清水漂洗干净，沥干水分，放在盘中，待用。

③香菜去根、去老叶，洗干净后，再用冷开水消毒。然后，切成末，放在盘中，待用。

④先将大肠放入汤锅中，加入清水，用旺火烧沸，改用中火将大肠烧熟后，用漏勺捞出，沥干水分，冷却切成 1 厘米长的段。

⑤将炒锅置于火炉上，加入白汤、大肠、粉丝、精盐、味精和黄酒，用旺火烧沸，再淋上熟猪油，略滚一下，即可起锅装入汤碗。

⑥撒上香菜末，即可上席。

特点：

汤鲜味浓，肠酥肥糯，菜香扑鼻，无肠腥臭，是上海一带传统风味汤菜之一。

双冬火腿汤

主料：火腿 125 克，冬笋 100 克，水发冬菇 50 克。

调料：鸡汤 300 克，黄酒 5 克，葱 2 克，姜 5 克，精盐 3 克，味精 3 克，麻油 5 克。

做法：

①火腿洗净油污，切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的薄片，放在盘中，待用。

②冬笋切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的薄片，放在盘中，待用。

③冬菇去蒂，洗干净，整只放在盘中，待用。

④葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，切成薄片，放在盘中，待用。

⑥用一干净炒锅置于火炉上，加入鸡汤、清水（适量）、黄酒、精盐和姜片，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火，加

入火腿片、冬笋片和冬菇，炖 20 分钟左右，再加入味精。

⑦待稍滚片刻，即可起锅装入汤碗，淋上麻油，撒上葱花，即可上席。

特点：

汤鲜笋嫩，火腿香醇，清香爽口。

三丝汤

主料：纯精肉 25 克，鸡脯肉 25 克，火腿 25 克。

调料：鲜笋 25 克，水发冬菇 25 克，白汤 500 克，黄酒 5 克，精盐 3 克，味精 3 克，熟猪油 5 克。

做法：

①纯精肉先片成薄片，再切成 4.5 厘米长的细丝（越细越好），放在碗中，加入清水（适量）拌散，浸出血水后，撇去血水，待用。

②鸡脯肉放入沸水锅中烫一烫，取出，片成薄片，再切成 4.5 厘米长的细丝（越细越好），放入盘中，待用。

③火腿洗净油污，放在碗里，上笼蒸熟，取出。冷却后，先片成薄片，再切成 4.5 厘米长的细丝（越细越长），放在盘中，待用。

④鲜笋先放入沸水锅中氽一氽，取出，切成 4.5 厘米长的细丝，放在盘中，待用。

⑤冬菇去蒂，洗干净，切成细丝，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，加入白汤，再将肉丝、鸡丝、笋丝和冬菇丝投入锅中，用旺火烧至将滚时，用漏勺把浮上来的丝捞起。然后，加入冷水少许，待浮沫出现时，要即时撇去浮沫，烹入黄酒、精盐和味精，略烧片刻。

⑦将漏勺中的丝（肉丝、鸡丝、笋丝、冬菇丝）先装入汤勺中，再覆于汤碗中（汤勺不要拿掉）。

⑧然后，将烧沸的汤汁装入汤碗中，拿掉汤勺（使勺内的丝不冲散，集中在一起）。

⑨最后，淋上熟猪油，即可上席。

特点：

鲜嫩爽脆，滋味多样，酒饭皆宜。

火腿冬瓜汤

主料：火腿 150 克，冬瓜 400 克。

调料：火腿脚爪（或皮）适量，白汤 400 克，葱 2 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡油 1 克，熟猪油 35 克。

做法：

①冬瓜去皮，去心，切成 4 厘米宽、1.5 厘米厚的条段，放在盘中，待用。

②火腿洗净油污，放在碗里，上笼蒸熟，取出。冷却后，切成长方形薄片，排成瓦楞形，待用。

③火腿脚爪（或皮）必须洗净油污，放在碗中，待用。

④葱洗干净，切成葱段，放在碗里，待用。

⑤将炒锅置于火炉上，加入熟猪油，用旺火烧至5成热时，放入葱段，爆出香味，加入白汤，放入火腿脚爪（或皮），盖上锅盖，烧沸，撇去污沫。

⑥然后，改用小火，放入冬瓜，烧至冬瓜软烂时，用漏勺捞出火腿脚爪（或皮）和葱段，加入精盐和味精，烧滚，即可装入汤碗。

⑦火腿片排放在冬瓜上面后，淋上鸡油，即可上席。

特点：

鲜美入味，爽而可口，火香四溢，夏令时菜，经济实惠。

火丝酸辣汤

主料：火腿上方75克。

调料：猪肉50克，腐竹30克，鸡血50克，鸡蛋2个，鸡汤750克，绍酒0.15克，葱2克，精盐3克，酱油5克，味精2克，米醋2克，白胡椒粉1克，湿淀粉15克，麻油10克，熟猪油25克。

做法：

①猪肉选用纯精肉，切成3厘米长的细丝，放在盘中，待用。

②火腿洗净油污，放在碗里，上笼蒸熟，取出。冷却后，切成3厘米长的细丝（火腿汤留用），待用。

③鸡血用清水漂洗后，切成小方片，仍浸在冷水中，随用随取。

④腐竹用温水浸涨后，卷起来先切成3厘米长的段，再改切成粗条，放在盘中，待用。

⑤将鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀后，待用。

⑥葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用。

⑦将炒锅置于火炉上，用中火烧热炒锅，用冷油少许滑锅，倒出，再加入熟猪油，待油烧热后，投入肉丝和腐竹，煸炒几下，烹入绍酒，加入鸡汤、火腿汤和清水（适量），用旺火烧沸后，放入精盐、酱油、鸡血片和火腿丝，继续烧煮。

⑧待汤水再滚起后，加入味精，用手勺推匀，随即用湿淀粉少量调稀勾成薄芡（芡汁要求不厚不薄，以似汤非汤、似芡非芡为宜）。然后，浇入鸡蛋液，拌散，加入米醋，淋入麻油，翻拌均匀，撒上火腿丝、胡椒粉和葱花后，即可起锅盛入汤碗中，上席。

特点：

味鲜可口，咸香鲜辣，开胃解腻，操作方便，营养丰富，是一道浙江一带的家常风味汤菜之一。

黄豆脚爪汤

主料：黄豆150克，猪脚爪2只。

调料：葱5克，姜2克，黄酒15克，精盐10克，味精

5 克。

做法：

①黄豆洗干净，去除杂质，用冷水浸泡 5 小时，再洗干净，放在碗中，待用。

②脚爪先刮净余毛，洗干净，顺长一剖两片，再对腰切成 3 小段，放在沙锅里，待用。

③葱洗干净，其中，3 克打成葱结，余下 2 克切成葱花，放在碗里，待用。

④姜去皮后，切成薄片，放在碗里，待用。

⑤先将猪脚爪放在沙锅里，再加入 5 汤碗清水，投入葱结和姜片，将锅置于火炉上，用旺火烧沸，撇去浮沫，烹入黄酒，倒入浸胖的黄豆，改用小火炖至黄豆透烂和脚爪不碎时，拣去葱结和姜片。

⑥再改用旺火烧到汁浓，放入葱花，即可起锅装入汤碗，上席。

特点：

鲜糯味浓，香气浓郁，营养丰富，系江南一带民间传统汤菜之一。

杞枣猪脚汤

主料：猪脚 2 只，枸杞 30 克，黑枣 50 克。

调料：花生 100 克，香菜叶 10 克，黄酒 15 克，精盐 3 克，

味精 3 克。

做法：

①猪脚先刮净余毛，洗干净，顺长一剖两片，每块再切成 3 小块，放入沸水锅中烫一下，取出，再用清水洗干净，放在碗中，待用。

②枸杞放在碗中，用沸水浸泡涨发后，待用。

③黑枣洗干净，顺长剖开（不要切断），取出枣核，放入碗中，待用。

④花生用沸水浸泡后，去皮，放在碗中，待用。

⑤香菜用冷开水漂洗干净，放在碗中，待用。

特点：

①将洗干净的猪脚，放入沙锅内，加入清水（5 汤碗）和黄酒，盖上锅盖，置于火炉上，用旺火烧沸，揭盖，撇去浮沫，再用小火焖烧至熟。

②然后，倒入枸杞（连原汁）、黑枣、花生、精盐和味精，盖上锅盖，继续用小火焖烧，至黑枣涨胖，脚爪不碎时，即可装入汤碗，再撒上香菜叶，上席。

鱼皮馄饨汤

主料：黄鱼肉段 300 克，里脊肉 200 克，虾仁 100 克，

调料：开洋 25 克，生菜 50 克，鸡蛋 1 个，清汤 500 克，葱 1 克，精盐 5 克，味精 2 克，白胡椒粉少许，干淀粉 50 克，

鱼露 10 克，熟猪油 25 克。

做法：

①葱洗干净，切成葱末，放在碗里，待用。

②黄鱼先刮净鱼鳞，挖去内脏，洗干净，去皮、去骨后，用刀将鱼肉切成四方小丁，放在碗里，待用。

③将鸡蛋磕入碗中，取出蛋黄不用，蛋清留用。

④虾仁用清水漂洗干净，放在碗中，待用。

⑤开洋先下油锅炸一下，取出，和里脊肉一起剁成末，放入虾仁碗中。然后，加入蛋清，精盐、味精和熟猪油（适量），一起拌和拌匀，起粘成馅，待用。

⑥生菜叶洗干净，放入沸水锅里烫一下（不要太熟），随即取出，放在碗底待用。

⑦鱼丁放在台板上，撒上些干淀粉，四面粘满，然后，用擀面棍轻轻地敲，边敲边转动，边撒放干淀粉，敲成薄皮子，最后切成 6 厘米高的梯形状馄饨皮子。然后，拿起皮子，撬起馅心放上，包成大馄饨状，待用。

⑧清汤（事先吊清）放在锅中，加入精盐、味精和鱼露，用中火烧滚，将馄饨投入，用漏勺轻轻推散，待馄饨浮起，改用小火烧 2 分钟～3 分钟，待皮子呈玉色、透明状，即可用漏勺捞起，装入碗中。

⑨用手勺覆住馄饨，注入清汤，随即撒入葱末和白胡椒粉，即可上席。

特点：

汤清香鲜，馄饨爽滑鲜肥，原是广东传统风味。

龙须燕丸汤

主料：燕皮 100 克，虾仁 125 克，腿肉 125 克。

调料：开洋 15 克，荸荠 20 克，香菜 15 克，鸡汤 500 克，黄酒 5 克，精盐 5 克，味精 3 克，白胡椒粉 0.5 克，熟猪油 10 克。

做法：

①香菜去根、去老叶，洗干净，切成末，放在碗中，待用。

②虾仁用清水漂洗干净，斩成末，放在碗中，待用。

③腿肉斩成肉末；荸荠斩成细末；开洋用沸水泡软后，也切成末。将上述原料一起放在虾仁末碗中，拌和后，加入精盐（少许），味精（少许）和黄酒拌和后，做成像龙眼大小的小丸子（40 只），放在盘中，待用。

④将燕皮摊开，先用清水少许喷一下，然后，用湿毛巾盖好，使燕皮湿润后，再卷起来切成细丝，分别粘在丸子的外面，即成“龙须燕丸”，放在干净的盆中（盆底先抹上一层猪油，防止粘底），待用。

⑤先将“龙须燕丸”上笼，用旺火蒸熟后取出，随即用热汤轻轻地冲一冲，使其不致过于干燥。

⑥将炒锅置于火炉上，加入鸡汤、精盐和味精，用旺火烧沸汤汁，倾入汤碗中，再放入丸子，撒上白胡椒粉和香菜

末后，即可上席。

特点：

汤鲜清口，燕丸嫩脆，菜香四溢，吃口微辣，是福建一带盛名的汤菜之一。

福建鱼圆汤

主料：海鳗肉段 200 克，腿肉 50 克，虾仁 30 克。

调料：香菜（或芹菜）15 克，清汤 750 克，精盐 12 克，味精 6 克，白胡椒粉 1 克，麻油 10 克，淀粉 50 克。

做法：

①海鳗洗干净，剔净鱼骨，鱼肉用刀刮净，用刀背捶成茸（越细越好），放在钵内，用清水（250 克）分 4 批加入，每加一次，用手往一个方向使劲搅动，使鱼肉全部调开起粘性时，加入精盐（5 克），继续用手使劲搅动至鱼肉浮起时，掺入淀粉，再用手搅动。

②选腿肉（七分精三分肥），先切成黄豆大的粒，再剁成肉末，放在碗里，待用。

③虾仁漂洗干净，放在砧板上，用刀背捶成茸后，也放在肉末碗内。然后，加入精盐（少许）和味精，使劲拌匀成虾肉馅心，待用。

④香菜去老叶，摘去茎，留嫩叶，洗干净，用冷开水消毒后，放在碗里，待用。

⑤洗干净汤锅，加入清水大半锅，用左手抓一些鱼茸，摊在掌心；右手挑一撮虾肉馅心，放在鱼茸中央。然后，用左手的拇指和食指一捏，使虾肉馅心裹在中间，即成鱼圆生坯，随即放在汤锅中。全部做完后，用旺火烧煮，撇去浮沫，改用小火将鱼圆煮熟，用漏勺捞起，放入清水中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，倒入清汤，加入精盐（适量）和味精，用旺火烧沸，再倒入鱼圆，稍滚后，将鱼圆汤装入汤碗，再用漏勺捞鱼圆放入汤碗内，飘浮在汤面形似星斗。撒上白胡椒粉和香菜叶，淋上麻油，更是香气扑鼻。

特点：

汤清味鲜，浓香扑鼻，肉嫩爽滑，是福建地方宴会中的著名汤菜之一。

潮州鱼丸汤

主料：鱼肉 500 克。

调料：鲜笋 20 克，水发冬菇 25 克，生菜 50 克，大头鱼（炸熟）25 克，鸡蛋 2 个。上汤 750 克，精盐 15 克，味精 10 克，白胡椒粉 0.5 克。

做法：

①将鸡蛋磕入碗中，取出蛋黄（不用），蛋清留用。

②先将鱼的大小骨头刮净，留下净鱼肉，用刀背捶成茸（要求越细越好），放在钵内，加入精盐（5 克）。另外，用一

碗，加清水（125 克），和精盐少许，调匀成盐水，先将 1/4 的盐水加入鱼肉内搅匀，用手猛力搅拌后再加些盐水（分三次加入），搅至鱼茸起粘性时，放在水里能浮起来，就可加入蛋清拌和，用手捏成像桂圆大小的鱼丸（20 只），放在盘中，上笼蒸熟，取出，待用。

③鲜笋先放入沸水锅中氽一下，取出，切成薄片，放在碗里，待用。

④生菜洗干净，切成方块，放在碗里，待用。

⑤冬菇洗干净，整只放在碗里，待用。

⑥将炸熟的大头鱼切成条块，放在碗里，待用。

⑦将炒锅置于火炉上，倒入上汤，加入笋片，冬菇、鱼块、生菜、精盐和味精，用旺火烧沸。

⑧随即倒入鱼丸，滚烧片刻，起锅，先将生菜铺底（装入汤碗），再放入鱼丸、笋片、香菇和鱼块，放在汤碗中央，然后，渐渐注入上汤，即成。

⑨上席前，撒入白胡椒粉后，即可上席。

特点：

汤清味鲜，爽脆嫩滑，是一道风味独具的潮州传统汤菜。

鲜莼鲤鱼汤

主料：鲤鱼肉 500 克，鲜莼菜 200 克。

调料：鸡脯肉 15 克，火腿 15 克，鸡蛋清 1 个，高汤 500

克，葱 2 克，姜 2 克，白胡椒粉 0.5 克，精盐 3 克，味精 4 克，淀粉 25 克。

做法：

①先将鲤鱼刮净鱼鳞，去除内脏，洗干净，剔去鱼骨，撕去鱼皮，片成指甲状薄片，放在碗里。然后，加入白胡椒粉、干淀粉、精盐和蛋清上浆后，放入沸水锅中烫一下，捞出，待用。

②鸡脯肉切成 3 厘米长的细丝，放在碗里，待用。

③火腿洗净油污，上笼，蒸熟，取出，切成 3 厘米长的细丝，放在碗里，待用。

④鲜莼菜洗干净，切成 4 厘米长的段，放在碗里，待用。

⑤葱洗干净，切成葱花，放在一边，待用。

⑥姜去皮，切成 3 厘米长的细丝，放在碗里，待用。

⑦将炒锅置于火炉上，加入高汤、精盐（少许）和味精，用旺火烧沸，将鲜莼菜放入锅里略烧一下，装入汤碗里。

⑧将烫熟的鱼片，铺在鲜莼菜的中央。

⑨最后，将鸡丝、火腿丝、葱花和姜花放在鱼片上，即可上席。

特点：

嫩而脆滑，清香宜人，风味独特，深受欢迎。

汤 卷

主料：青鱼头 1 只，青鱼尾巴 1 条，青鱼肠 1 副。

调料：粉皮 1 张，(约 150 克)，白汤 500 克，青大蒜 1 根，葱 5 克，姜 5 克，黄酒 15 克，糟卤 50 克，酱油 75 克，精盐 2 克，味精 2 克，米醋 10 克，白糖 5 克，植物油 50 克，熟猪油 25 克。**做法：**

①鱼头去鳞，挖去鱼鳃，洗干净，一劈两片，放在碗中，待用。

②鱼尾巴去鳞，洗干净，顺着鳍纹斩成 4 条，一起放在鱼头碗内。然后，加入酱油和黄酒，浸渍 10 分钟，待用。

③鱼肠用剪刀剪开，刮去肠内污物，放在碗里，用米醋和精盐搅拌一下，搅出黄色浓液，洗干净，放在沸水锅中稍滚烫一下(保持脆嫩)，捞出，切成 3 厘米长的段，放在碗里，待用。

④原张粉皮切成 8 小块，用水漂洗(去除酸味)，放在碗里，待用。

⑤青大蒜洗干净，切成 3 厘米长的丝，放在碗里，待用。

⑥葱洗干净，切成 3 厘米长的段，放在碗里，待用。

⑦姜去皮，拍松，放在碗里，待用。

⑧将炒锅置于火炉上，用冷油滑锅后，加入植物油，待油烧至 7 成热时，投入葱段和姜块，略爆一下，爆出香味，推

入头尾，煎至金黄色时，倒入鱼肠，烹入黄酒，盖上锅盖，稍焖一下，揭盖，加入酱油、精盐和白汤，拣去姜块，盖上锅盖，烧沸后，改用小火焖烧5分钟左右。

⑨待鱼头和鱼尾熟透，揭盖，加入粉皮和味精，改用旺火烧至粉皮卷起，加入糟卤，淋上熟猪油，放入青蒜丝，略烧片刻，即可起锅装入汤碗（粉皮铺在碗底），尾鳍搁碗口，即可上席。

特点：

汤面不见热气，入口滚烫，鲜嫩肥浓，糟香四溢，这是一道上海传统名汤。

石斑浓汤

主料：石斑鱼1条（约600克）。

调料：火腿100克，水发香菇10克，小菜心10棵，火腿500克，葱5克，姜10克，黄酒25克，白糖5克，精盐5克，味精5克，清肠500克，熟猪油125克。

做法：

①先将石斑鱼刮去鱼鳞，破腹挖去内脏，去除鱼鳃，洗干净，沥去水分，用刀在鱼体两侧剞菱形花刀，放在盘中，待用。

②火腿洗净油污，切成5厘米长、3厘米宽的薄片，排成瓦楞形，放在碗里，上笼蒸熟，取出，待用。

③香菇去蒂，洗干净，放在盘中，待用。

④小菜心洗干净，根部削成橄榄形，再放入沸水锅中烫一下，捞出，沥去水分，放在盘中，待用。

⑤葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用。

⑥姜去皮，切成姜末，放在盘中，待用。

⑦烧热炒锅，倾入熟猪油，待油烧至7成热时，推入石斑鱼，两面煎成略黄时，倒入漏勺，沥去油分。

⑧用原炒锅，加入熟猪油（25克），待油烧热冒青烟时，推入葱花和姜末，煸炒几下，炒出香味，加入火腿和清汤，用旺火烧沸后，放入石斑鱼，烹入黄酒，加入精盐和香菇，盖上锅盖，用中火烧10分钟左右，揭盖，加入味精和白糖，再烧滚后，即可将石斑鱼捞起，装入汤碗中，火腿片覆盖在鱼身上，香菇排列在鱼尾部，小菜心放在鱼的一边，随后即可上席。

特点：

吃口嫩滑，鲜醇厚润，酒饭皆宜，是我国南方沿海一带风味汤菜之一。

大汤黄鱼

主料：大黄鱼1条（约750克）。

调料：雪里红梗（即咸菜梗）100克，鲜笋50克。清汤750克，葱5克，姜5克，绍酒15克，精盐5克，味精5克，

白胡椒粉 0.5 克，熟猪油 75 克。

做法：

①先将黄鱼刮净鱼鳞，挖去鱼鳃，破腹挖去内脏，撕去头皮衣，剁去背鳍、胸鳍，然后，在鱼身的两侧各剖几条花刀（促使鱼肉熟得快，但刀纹不宜太深，免得鱼肉碎开）。

②雪里红梗洗干净，挤干水分，切成细粒，放在盘中，待用。

③鲜笋切成薄片，放在盘中，待用。

④葱洗干净，打成结，放在一边，待用。

⑤姜去皮后，切成薄片，放在一边，待用。

⑥烧热炒锅，用冷油滑锅后，加入熟猪油，用旺火将油烧至 7 成热时，投入姜片，略爆一下，放入黄鱼煎至两面略黄，烹入绍酒，盖上锅盖，略闷一下（使酒气跑入鱼内，解腥）。

⑦然后，揭盖，加入清汤、葱结、雪里红、笋片、精盐、味精和白胡椒粉，改成中火焖烧 7 分钟左右，待汤汁呈乳白色，鱼眼珠呈白色时，即可拣去葱结，倒入熟猪油，接着用漏勺将鱼捞起，装入汤碗中。然后，把汤汁倾入鱼碗内，雪里红和笋片盖在鱼身上，即可上席。

特点：

汤汁鲜美，肥浓醇厚，鱼嫩不碎，酒饭皆宜。是浙江沿海一带的传统汤菜。

蛤蜊鲫鱼汤

主料：鲫鱼 1 条（约 500 克），蛤蜊 500 克。

调料：火腿 25 克，清汤 500 克，葱 10 克，黄酒 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，白胡椒粉 1 克，鸡油 5 克，熟猪油 100 克。

做法：

①鲫鱼去鳞、鳃，破腹挖去内脏，洗净血污，放在平板上，在鱼的两侧剖十字花刀，放在盘中，待用。

②蛤蜊用水冲洗外壳污泥，然后，放在清水中静养 5 小时左右，使其吐净腹内泥沙，再换一次清水，加精盐少许，再静养 1 小时~2 小时，捞起，待用。

③火腿洗净油污，切成长 3 厘米、宽 2 厘米的薄片，放在盘中待用。

④葱洗干净，切成 3 厘米长的段，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，切成薄片，放在盘中，待用。

⑥烧热炒锅，加入熟猪油，待油烧至 6~7 成热时，将鲫鱼下锅略煎一下，两面翻身，不要煎黄，烹入黄酒，加入清汤（淹没鱼身为度）、葱段、姜片和火腿片，用旺火烧沸，待汤水呈乳白色时，改用小火煮 10 分钟左右。

⑦然后，将蛤蜊一只只放在鲫鱼两旁，加入精盐和味精，继续烧 2 分钟~3 分钟，待蛤蜊壳张开后，捞出葱姜，淋上鸡

油，端锅转动一下，将锅内的鲫鱼和蛤蜊一起倒入汤碗，撒上白胡椒粉后，即可上席。

特点：

汤汁味浓，鲜嫩爽口，是沿海一带民间传统汤菜。

参杞甲鱼汤

主料：甲鱼 600 克，枸杞 30 克，西洋参 5 克。

调料：火腿 25 克，水发木耳 10 克，鸡汤 500 克，葱 15 克，姜 10 克，精盐 10 克，味精 5 克，绍酒 50 克。

做法：

①先将活甲鱼腹面朝上，用手揪住腹面，用刀斩断颈骨，放净血水。然后，放在钵内，加入沸水烫 2 分钟~3 分钟，用小刀轻轻刮去背壳和裙边上的黑膜，剥去脚上的白衣，放入清水中洗干净，用刀把鳖壳割成十字刀口，取出内脏，斩掉脚趾和尾，再用清水内外洗干净后，斩成 8 块，放在盘中，待用。

②枸杞放在碗中，用沸水浸泡涨发后，待用。

③西洋参放在碗中，用沸水浸泡片刻，待用。

④水发木耳洗干净，去除杂质，放在盘中，待用。

⑤火腿洗净油污，切成薄片，放在盘中，待用。

⑥葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

⑦姜去皮，拍松，放在盘中，待用。

⑧将甲鱼块放入沙锅中（腹面朝下），加入鸡汤、适量清水、葱结和姜块，盖上锅盖，置于旺火上，烧沸。揭盖，再加入枸杞（连原汁）、西洋参（连原汁）、火腿片、木耳和精盐，盖上锅盖，改用小火炖煮1小时。

⑨揭盖，烹入绍酒，加入味精，继续烧滚至酥透，再装入汤碗，即可上席。

特点：

肥浓糯软，鲜美爽口，营养丰富，能增强免疫功能，是宴会上的高档汤菜。

用芎白芷鱼头汤

主料：大鱼头400克（8两），瘦猪肉200克（4两），川芎、白芷25克（共5钱），姜2片。

做法：

①瘦肉出水过冷河，鱼头洗净抹干水，下油煎至两面微黄铲起。

②把川芎、白芷洗净。

③把适量清水煲滚，放下川芎、白芷、姜、瘦肉、鱼头煲滚，慢火煲3个小时，加盐调味。

特点：

此汤补脑滋润，有驱头风之疗效。

木瓜鱼尾汤

主料：木瓜 1 个，花生仁 100 克（2 两），鲩鱼尾 1 条。

做法：

①买木瓜拣将熟的，去皮核，洗净，切块。

②洗净花生、鱼尾，鱼尾稍煎。

③把适量清水煲滚，放入木瓜、花生、鲩鱼尾煲滚，中火煲约 2 小时，下盐调味即可。

特点：

此汤健胃润肠，助消化，哺乳妇女饮此汤更有催乳作用，利水通便，去湿壮筋骨。

北芪党参鱼头汤

主料：大鱼头 500 克，排骨 250 克（半斤），红枣 10 粒，北芪 150 克（3 钱），党参 25 克（5 钱），姜 2 片。

做法：

①鱼头切开边，洗净抹干水，用少许胡椒粉、盐腌片刻，下油稍煎铲起，

②排骨放落滚水中煮 5 分钟捞起。

③红枣去核；北芪、党参、红枣洗净。

④把适量清水煲滚，放下排骨、鱼头、北芪、党参、红枣、姜煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

花生红枣鱼头汤

主料：大鱼头400克（8两），花生肉100克（2两），红枣10粒，生姜2片。

做法：

①鱼头斩开边洗净，抹干水，用少许酒搽匀；起油镬煎至微黄色铲起。

②花生用滚水浸半个小时，去衣洗净。不去衣也可以。

③红枣用刀一拍，去核洗净。

④花生加入适量水煲滚，下红枣、姜、慢火煲至花生将稔时，放下鱼头再煲1小时，下盐调味。

木瓜牛鳅鱼汤

主料：牛鳅鱼500克（约重1斤），木瓜500克（约1斤），花生肉50克（1两），红枣6粒，姜2片。

做法：

①鱼剖开洗净抹干水，用少许盐腌15分钟，下油煎至微黄色铲起。

②先将花生放落滚水中煲 10 分钟，然后再取出去衣洗净。

③木瓜去皮去核，洗净切件。

④把适量清水煲滚，放下木瓜、红枣、牛鳊鱼、姜煲滚；慢火煲 2 小时半，下盐调味。

墨鱼花生汤

主料：花生 100 克（2 两），红枣 10 粒，墨鱼 1 只，重约 500 克（1 斤），排骨 400 克（8 两）斩件，姜 1 片。

做法：

①红枣洗净去核，花生用清水浸 40 分钟取起，花生浸后易煲稔。

②墨鱼撕去外衣及内脏，洗净，放在滚水中，煮 5 分钟，取起洗一洗。

③排骨放在滚水中，煮 5 分钟，取起洗一洗。

④把适量之水煲滚，放下墨鱼、花生、排骨、姜、红枣煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

圆肉淮杞塘虱鱼汤

主料：塘虱鱼 500 克（1 斤），龙眼肉 20 克（4 钱），淮

山 20 克 (4 钱), 杞子 20 克 (4 钱), 姜 2 片。

做法:

①塘虱鱼剖开, 放落将滚的水中, 一浸即起, 刮去潺洗净, 抹干水, 用少许油煎至微黄色铲起。

②龙眼肉, 淮山、杞子洗一洗, 滴干水。

③把适量水煲滚, 放下龙眼肉、淮山、杞子、鱼煲滚, 慢火煲 3 个小时, 下盐调味。

鲜叶黄鱼头汤

主料: 鲜荷叶连茎 2 块, 黄花鱼头 1 个, 葱头 3 粒, 辛夷花 10 克 (2 钱)。蜜枣 3 粒。

做法:

①将荷叶洗净, 不用切, 连茎捆束。

②黄花鱼头切开洗净。

③把适量清水煲滚, 放入全部材料煲滚, 慢火煲 3 小时, 下盐调味即可。

特点:

此汤通窍清涕, 对感冒, 鼻塞头痛, 声音沙哑, 鼻炎症, 经常性感冒, 经常性的鼻过敏而鼻塞者有效。

沙参玉竹牛鳊鱼汤

主料：沙参玉竹共 75 克（1 两半），牛鳊鱼 400 克（8 两），瘦肉 100 克（2 两），蜜枣 4 粒。

做法：

①洗净沙参、玉竹、瘦肉、蜜枣。

②将牛鳊鱼去净鳞，两边脊肉起出外用。

③将牛鳊鱼的头、骨斩碎，稍煎过后，即倾下滚水，改用瓦煲盛起，加入沙参、玉竹、瘦肉、蜜枣同煲 2 小时半，下盐调味即可。

特点：

此汤味鲜，有清热之效。

红苹果生鱼汤

主料：红苹果 2 个，生鱼 1 条，生姜 1 片，红枣 10 粒。

做法：

①生鱼刮去鳞，去腮，用清水洗净，用姜落油，煎至鱼身成微黄色。

②苹果洗净去皮、去心，切件。

③红枣去核洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲2小时，下盐调味即可。

特点：

此汤有生津润肺、健脾补益、安眠养神的作用，可以预防。黑眼圈出现。

海参煲鸡汤

主料：瘦光鸡1只，淮山20克（4钱），杞子20克（4钱），已发海参400克（8两），火腿20克（4钱），姜2片，葱1条。

做法：

①淮山、杞子洗净。

②瘦鸡洗净，切去脚，放落滚水中煮5分钟，取起过冷河。

③海参洗净，用姜、葱出水，过冷河，切件。

④把适量之水煲滚，放下鸡、火腿、淮山、杞子、海参、姜煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

栗子鸡汤

主料：光鸡500克（1斤），栗子500克（1斤），鸡杂1

• 108 •

副，砂糖 1 汤匙，猪油两匙，蒜头 2 粒，芫荽 1 棵。

做法：

①将鸡洗净去骨，鸡肉切块。

②鸡杂洗净切成小薄片。

③蒜头、芫荽剁碎，加胡椒粉搅匀，做成调味剂。

④栗子肉用热水烫过，去衣。

⑤将鸡骨放入煲内，用适量清水，慢火熬成汤。

⑥猪油起镬，将调料炒爆片刻，放入鸡肉同炒，至鸡肉变色为止。

⑦用纱布将熬好的鸡汤过滤，放入鸡肉同煲至滚，加入鸡杂、栗子，加盐、糖，煲至栗子够稔为止。

特点：

此汤有益肠胃，滋润养生。

雪梨瑶柱鸡汤

主料：瘦光鸡 1 只，约 1000 克（2 斤），江瑶柱 50 克（1 两），银耳 20 克（4 钱），雪梨 4 个，红枣 10 粒，莲子 25 克（半两）。

做法：

①鸡洗净去趾甲，放滚水中煮 5 分钟，取起过冷河。

②瑶柱用清水浸软；银耳用清水浸至发大，洗净。

③莲子去心；红枣去核；雪梨去心，洗净滴干水。

④把适量水煲滚，下各料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

鸡脚花胶汤

主料：鸡脚8只，花胶150克（3两），冬菇6只，姜1小块。

做法：

- ①鸡脚斩去趾甲，洗净出水过冷河。
- ②花胶先浸透发起，变软切件。
- ③冬菇先浸软，洗净。
- ④把适量清水煲滚，放入鸡脚、花胶、冬菇、姜同煲4小时，汤成下盐调味即可。

特点：

此汤滋阴补气，补脚力，去风湿，增加蛋白质。

黑豆煲鸡脚汤

主料：排骨250克（半斤）斩件，鸡脚10只，黑豆50克（1两），红枣10粒，首乌15克（3钱），姜1片，果皮1/6个。

做法：

- ①首乌洗净。

②果皮浸软，刮去瓢洗净，红枣洗净去核。

③鸡脚切去脚甲，洗净，放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

④排骨放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

⑤黑豆白镬炒至豆壳裂开，洗净。

⑥把适量清水煲滚，放下排骨、鸡脚、黑豆、红枣、首乌、姜、果皮煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

黄豆芫荽鸡脚汤

主料：鸡脚10克，排骨250克（半斤），芫荽50克（1两），黄豆50克（1两），红枣（去核）10粒，姜2片。

做法：

①鸡脚切去趾甲，用少许盐搓擦洗净。鸡脚、排骨放落滚水中煮5分钟，捞起过冷河。

②黄豆、红枣洗净，芫荽洗净。

③把适量之水煲滚，放下各料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

特点：

此汤有祛风、理湿和通络等功效。

响螺煲花旗参汤

主料：瘦光鸡 1 只，重约 1000 克（2 斤），急冻响螺肉 250 克（半斤），花旗参 15 克（3 钱）切片，瘦肉 200 克（4 两），姜 1 片，葱 1 条。

做法：

①响螺肉解冻后，洗净，用姜、葱出水过冷河。

②鸡洗净，如有肥油撕去，放落滚水中煮 10 分钟，取起洗净。

③瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

④把适量之水煲滚，放下鸡、瘦肉、响螺肉、花旗参、姜煲滚，慢火煲 4 小时，下盐调味。

甘笋煲鸡汤

主料：瘦光鸡 1 只，重 1000 克（2 斤），银耳 25 克（半两），甘笋 250 克（半斤），红枣 4 粒，姜 1 片。

做法：

①甘笋去皮切厚块，红枣洗净去核。

②银耳用清水浸至发大，洗净，放落滚水中煮 5 分钟捞起，过冷河。

③鸡洗净，放落滚水中煮5分钟，取起洗净。

④把适量之水煲滚，放下鸡、银耳、甘笋、姜、红枣煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

冬菇煲海蜇汤

主料：瘦鸡1只，冬菇50克（1两），海蜇250克（5两），姜1片。

做法：

①冬菇浸软去脚，揸干水。

②海蜇洗净，要多洗几次，以去异味，放落滚水中煮3分钟，取起洗净。

③鸡洗净，切去脚，如怕汤肥，可撕去鸡皮，放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

④把适量之水煲滚，放下海蜇、鸡、冬菇、姜煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

凤爪花生木瓜汤

主料：新鲜鸡脚400克（8两），花生仁50克（1两），木瓜750克（1斤半），猪骨200克（4两），红枣5粒。

做法：

①鸡脚切去趾甲，用少许盐搓擦洗净。鸡脚、猪骨放落滚水中煮5分钟，捞起过冷河。

②木瓜去皮去核，洗净切块。

③洗净花生、红枣，红枣去核。

④先把适量清水煲滚，放下鸡脚、花生、猪骨、红枣煲1小时半，加入木瓜再煲1小时，最后下盐调味即可。

猪蹄筋鸡脚汤

主料：猪蹄筋10条，新鲜鸡脚12只，扇骨300克（6两），芡实20克（4钱），花生仁100克（2两），眉豆50克（1两），红枣10粒，陈皮1块。

做法：

①猪蹄筋用大热水浸软，洗净。

②鸡脚筋用大热水烫过，去衣洗净。

③扇骨放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

④洗净芡实、花生仁、眉豆、红枣；红枣去核。

⑤陈皮浸软，刮去瓢，洗净。

⑥把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时半，下盐调味即可。

鲜莲冬瓜鸭汤

主料：新鲜莲叶1小块，冬瓜1250克（2斤半），光鸭1只，约1200克（2斤4两），生熟薏米50克（1两），陈皮1小块。

做法：

- ①洗净莲叶、薏米。
- ②冬瓜连皮洗净，切除瓜瓢，再切厚件。
- ③光鸭洗净，放下油镬内煎烫过。
- ④瘦肉放落滚水中煮5分钟，取起洗净。
- ⑤陈皮浸软，刮去瓢，洗净。
- ⑥把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲2小时半，下盐调味即可。

特点：

此汤清鲜，具有消暑、除烦等疗效。

冬瓜煲鸭肾汤

主料：冬瓜500克（1斤），鸭肾2个，腊鸭肾2个，瑶柱2粒，果皮1/6个。

做法：

①冬瓜洗净，连皮带瓢切厚块。

②果皮用清水浸软，刮去瓢洗净。

③瑶柱洗净，用清水浸半小时。

④鸭肾及腊鸭肾洗净，放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

⑤把适量之水煲滚，放下冬瓜，鸭肾、腊鸭肾、瑶柱、果皮煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

罗汉果鲜陈肾汤

主料：罗汉果1/3个，腊鸭肾3个，新鲜鸭肾2个，西洋菜400克（8两），瘦肉250克（5两）。

做法：

①罗汉果洗净。

②腊鸭肾用温水洗过，新鲜鸭肾洗净。

③西洋菜洗净，摘好。

④瘦肉放落滚水中，煮5分钟，取出洗净。

⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

特点：

此汤有降火、除烦、抗燥之疗效，老少咸宜，是秋冬季节的合时汤品。

鲜陈肾青红萝卜汤

主料：青萝卜 250 克（半斤），红萝卜 250 克（半斤），鲜鸭肾 4 只，腊鸭肾 2 只，江瑶柱 2 粒，蜜枣 6 粒。

做法：

- ①萝卜洗净去皮切厚件，瑶柱浸软。
- ②鲜肾用少许盐搓擦洗净，出水过冷河。腊肾也出水过冷河。
- ③加水将以上材料煲滚，再慢火煲 3 小时，下盐调味。

田七煲鸭汤

主料：瘦光鸭 1 只，重约 1000 克（2 斤），田七切片 10 克（2 钱），生薏米 50 克（1 两），白果 100 克（2 两）。

做法：

- ①切去鸭尾及鸭脚，如怕肥撕去鸭皮，洗净，放落滚水中煮 10 分钟取起，洗净。
- ②白果去壳，放落滚水中煮 10 分钟，去衣去心，洗净。
- ③田七洗一洗，生薏米放落滚水中煮 5 分钟，捞起过冷河。
- ④把适量之水煲滚，放下鸭、田七、白果、生薏米煲滚，

慢火煲4小时，下盐调味。

西洋菜鲜陈肾汤

主料：西洋菜500克（1斤），蜜枣4粒，鲜鸭肾1个，腊鸭肾3个，陈皮1小块，瘦肉150克（3两）。

做法：

①西洋菜洗净摘好。

②鲜肾用少许盐搓擦洗净，与腊鸭肾一同出水过冷河。

③陈皮浸软，刮去瓢，洗净。

④瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，汤成下盐调味。

特点：

此汤清热醒胃，除积滞，滋润下气。

水鸭益脑汤

主料：水鸭1只，瘦肉100克（2两），淮山、杞子各15克（3钱），姜2小块。

做法：

①水鸭用滚水泡一泡，去毛及内脏。

②瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

③洗净淮山、杞子。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 4 小时，下盐调味。

特点：

此汤滋阴补气，凡体弱多病，产后欠补者服此汤均有效。补而不燥，温润脏器，小孩饮后开胃红润，头脑聪慧。

陈皮鸭汤

主料：光鸭 1 只，约 1000 克（2 斤），靓陈皮 1 小块，瘦肉 150 克（3 两）。

做法：

①买新产的靓陈皮，浸软，刮去瓢，洗净。

②光鸭洗净，略为煎过。

③瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取出洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时，下盐调味。

西洋菜鸭翼汤

主料：西洋菜 250 克（半斤），腊鸭翼 6 只，蜜枣 6 粒。

做法：

①西洋菜洗净摘好。

②腊鸭翼出水过冷河，洗净。

③把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

特点：

此汤可清内脏实热火气，滋润脏器，对实热便秘，肺燥久咳，血热罔行，内热疮疗等症，可饮用此汤清之。

土伏苓煲鸭汤

主料：瘦光鸭1只，重1000克（2斤），绿豆50克（1两），土伏苓25克（半两）。

做法：

①鸭洗净，切去脚，如怕汤肥，撕去皮，放落滚水中煮10分钟取起洗净。

②绿豆洗净，用清水浸30分钟，隔去水分。

③土伏苓洗净。

④把适量之水煲滚，放下鸭、绿豆、土伏苓煲滚，慢火煲5小时，下盐调味。

特点：

此汤去热气、解毒，对小孩生热痱有食疗功效。

烧鸭萝卜汤

主料：烧鸭半只，红萝卜 400 克（8 两）。

做法：

- ①萝卜洗净切角片，烧鸭斩开 4、5 件。
- ②用滚水把萝卜、烧鸭、姜煲 2 小时调味便可。

特点：

此汤清热、降火。

腊鸭爪翼金银菜汤

主料：腊鸭头、爪、翼用大热水洗烫过。

做法：

- ①腊鸭头、爪、翼用大热水洗烫过。
- ②排骨头放落滚水煮 5 分钟，取出洗净，斩件。
- ③菜干浸软，洗净切短。
- ④白菜摘好，洗净。
- ⑤洗净杏仁、蜜枣。
- ⑥把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，试味后调适味即可。

特点：

此汤最有抗燥之效。

香菇米鸭汤

主料：瘦鸡光 1 只，重 1000 克，冬菇 500 克。

做法：

①将米鸭洗净，放落滚水中煮 5 分钟，取出洗去血水，斩大块，用生油稍腌，起油镬，加姜片，放入鸭块爆炒片刻。

②冬瓜去皮，洗净切块。

③冬菇浸软，去蒂洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时半，下盐调味即可。

合掌瓜煲田鸡汤

主料：瘦鸡 1 只，红枣 25 克，姜葱各 25 克。

做法：

①合掌瓜洗净切件。

②红枣、圆肉洗净，红枣去核。

③鱼肚用清水浸软，约半小时，用姜葱出水，过冷河，切件，搽干水。

④田鸡洗净抹干水，斩件，加姜汁、酒少许腌 10 分钟，

放落滚水中，煮 5 分钟，取起过冷河。

⑤把适量清水煲滚，放下合掌瓜、田鸡、红枣、圆肉、姜煲滚，慢火煲 2 小时，下鱼肚再煲半小时，下盐调味即可。

带子田鸡汤

主料：田鸡 1 只，姜片 20 克。

做法：

①带子洗净去肠污。

②田鸡洗净，起肉。

③先油、盐起镬，炒香田鸡，加生姜，带子放入瓦煲内，加适量滚水，煲滚后慢火煲 2 小时，汤成下盐调味即可。

特点：

此汤可治小童掀核，又叫瘦核。

淮山煲鲍鱼汤

主料：瘦光鸡 1 只，鲍鱼 100 克（2 两），淮山 25 克（半两），姜 2 片，葱 1 条。

做法：

①鸡切去脚，洗净，鸡脚切去脚甲。

②鲍鱼用滚水浸 4 小时，洗净。

③把姜葱放入镬中加水烧滚，下鸡、鸡脚、鲍鱼煮5分钟，取出过冷河。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

鲍鱼瘦肉汤

主料：鲍鱼2个，瘦肉150克（3两），生姜2片，杞子10克（2钱）。

做法：

①鲍鱼用水浸发透，洗净切片。

②瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

③洗净杞子。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

特点：

此汤降血压，明目滋阴，治肺结核潮热盗汗，降火，平肝热养津。

水鱼太子参汤

主料：水鱼1卷，太子参2克，蜜枣（2两）。

做法：

①水鱼放落滚水中煮片刻，取出刮去外衣和内脏，洗净斩件，用白镬炒过，取出候用。

②瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。

③洗净太子参、蜜枣。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲3小时，用盐、生油调味即可。

金针水鱼汤

主料：水鱼500克（1斤），金针菜20克（4钱），木耳30克（6钱），红枣5粒，姜少许。

做法：

①水鱼放落滚水中，煮片刻取出，刮去外衣、内脏，洗净斩件。

②金针菜、木耳先浸；红枣去核洗净。

③把适量的水煲滚，加入水鱼、姜、枣，慢火煲稔；再加金针菜、木耳滚几分钟，最后下盐调味即可。

特点：

此汤脚气病人饮之有益，妇女流带饮之有益，肺结核潮火饮之亦有益。

薯仔鱿鱼汤

主料：薯仔 250 克（半斤），鱿鱼干 2 条，瘦肉 200 克（4 两），绍菜 250 克（半斤），香菇 2 个，姜 2 片。

做法：

①瘦肉洗净切丁；鱿鱼浸水发后用镬炒过。

②香菇浸发；薯仔去皮切粒；绍菜洗净切块。

③把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时，下盐调味。

鲜荷煲莲藕汤

主料：莲藕 500 克（1 斤），红豆 50 克（1 两），新鲜莲叶 1/4 件。

做法：

①莲藕去皮洗净。

②红豆洗净，用清水浸 40 分钟，捞起。

③荷叶洗净。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 2 小时，下盐调味。

特点：

此汤清热解暑。

金针菜双头汤

主料：菜干 75 克（1 两半），白菜 400 克（8 两），蜜枣 4 个，豆腐 1 件，腊鸭头 1 个，咸鱼头 1 个。

做法：

①菜干浸软洗净切短；白菜洗净切短。

②腊鸭头洗净斩件；洗净蜜枣、豆腐。

③咸鱼头洗净抹干水，用油煎至微黄色，以去腥味。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，试味，若淡下盐即可。

薯仔淡菜汤

主料：薯仔 250 克（半斤），淡菜、冬菇各 25 克（半两），姜 1 斤，葱 1 条。

做法：

①淡菜用清水浸 40 分钟洗净，用姜葱出水过冷河，再用少许油加姜同爆，以去腥味。

②冬菇浸软揸干水去脚；薯仔洗净。

③把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 1 小时，

下盐调味。

木瓜素汤

主料：木瓜 500 克（1 斤），莲子 50 克（1 两），栗子肉 100 克（2 两），芡实 50 克（1 两），果皮 1/8 个。

做法：

①栗子肉放落滚水中，煮 10 分钟，取起去衣洗净。

②洗净莲子、芡实；果皮浸软，刮去瓢洗净。

③木瓜去皮去核，洗净切厚件。

④把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 1 小时，下盐调味。

赤小豆煲粉葛汤

主料：赤小豆 100 克（2 两），粉葛 750 克（1 斤半），果皮 1/6 个，蜜枣 3 粒。

做法：

①赤小豆洗净；蜜枣洗净。

②果皮浸软，刮去瓢洗净。

③粉葛去皮洗净，切厚块。

④把适量清水煲滚，放入粉葛、蜜枣、赤小豆、果皮煲

滚，慢火煲4小时半，下盐调味。

特点：

此汤解酒，癖燥，眼红有眼泪，多饮有疗效。

冬瓜素汤

主料：冬瓜400克(8两)，冬菇仔25克(5钱)，姜1片。

做法：

①冬瓜去皮去瓤，洗净切件。

②冬菇用清水浸5分钟，剪去脚，揸干水，再用水浸至冬菇软透。

③下少许油爆香姜，加入适量清水，放下冬瓜、冬菇及浸冬菇之水，煲至冬瓜稔，下盐调味。

煲老冬瓜汤

主料：莲叶1块，生熟薏米各50克(1两)，冬瓜500克(1斤)，赤小豆、扁豆各50克，川草草15克(3钱)，灯心球3个。

做法：

①冬瓜洗净，连皮切大块。

②把全部药材洗一洗，滴干水。

③把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 3 小时，下盐调味。

特点：

此汤清凉去湿，清热利小便，可解渴、去心头闷气。三伏天时饮此汤最宜。

清热去湿田螺汤

主料：田螺 1000 克（2 斤），猪肉 250 克（5 两），节瓜（大）1 个，陈皮 1 小块。

做法：

①田螺洗净，放入大滚水中灼过，捞出，沥去水分，用小竹签挑出螺肉，取螺头部分，去尾端；然后起油镬，下盐把螺肉爆过。

②猪肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

③节瓜去皮，切大块。

④陈皮浸软，刮去瓤，洗净。

⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，煲 1 小时半左右，下盐调味即可。

发菜金银蚝汤

主料：发菜 20 克（4 钱），生蚝 300 克（6 两），干蚝豉 150 克（3 两），瘦肉 150 克（3 两），姜 2 片。

做法：

①发菜加少许生油略搓，再以清水洗净。

②生蚝拣去碎壳，用盐、生粉抖匀，洗净。

③蚝豉用温水浸软，洗净。

④瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

⑤把适量清水煲滚，放入全部材料煲滚，慢火煲 1 小时，下盐调味即可。

特点：

此汤清热，降火。

雪耳生仁汤

主料：雪耳 15 克（3 钱），花生仁 150 克（3 两），蜜枣 5 粒，红枣 10 粒，洋薏米 20 克（4 钱）。

做法：

①雪耳浸开，洗净。

②花生仁用大热水烫过，去衣。

③洗净红枣、蜜枣，红枣去核。

④洋葱米用清水浸着。

⑤把适量清水煲滚，放入花生、蜜枣、红枣先煲，待煲至花生将稔时，放下雪耳、洋葱米同煲至好，下盐调味即可。

冬菇炖瑶柱汤

主料：冬菇 50 克（1 两），江瑶柱 30 克（6 钱），瘦肉 200 克（4 两），姜 1 片，葱 1 条。

做法：

①江瑶柱洗净，用清水浸 1 小时，取起加入少许姜汁捞匀。

②冬菇浸软，去脚渣干水，加少许盐、糖、油捞匀。

③瘦肉切厚片，放落滚水中，煮 3 分钟，取起洗净。

④把江瑶柱、瘦肉、冬菇、姜、葱放入炖盅内，把上汤煲滚，加入炖盅内，炖 1 小时，试味，若淡下盐调味。姜、葱不要。

原炖凤吞翅汤

主料：已发鱼翅 400 克（8 两），瘦光鸡一只，火腿 25 克（5 钱），瘦肉 150 克（3 两），姜 2 片，葱 1 条。

做法：

①鱼翅洗净后，把姜1片、葱1条及适量之水放入镬中烧滚，放下鱼翅煮5分钟，捞起滴干水。

②鸡切去脚，在背部切开，放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

③将火腿、瘦肉、姜1片放入炖盅内，鸡也放入炖盅内，背向下，鱼翅放入鸡肚，加入适量之上汤，盖上盖炖4小时，下盐调味即可。

竹笋炖鹌鹑蛋汤

主料：鹌鹑蛋24个，竹笋20克（4钱），菜心400克（8两），姜1片，火腿半两切小片。

做法：

①竹笋用清水浸四五小时，浸时要经常换水，待竹笋浸至发大，洗净切短，短的不用切，放落滚水中煮5分钟，取起过冷河，抹干水。

②鹌鹑蛋蒸15分钟至熟，用清水浸冷后去壳，洗净放入炖盅内。

③竹笋及姜也放入炖盅内，加适量之上汤，盖上盖炖1个半小时，下火腿再炖20分钟，下盐调味。

④菜心摘好，洗净焯熟放落炖好之竹笋汤内，原盅上桌。

虫草炖羊肉汤

主料：冬虫草 10 克（2 钱），炮天雄 10 克（2 钱），肉苁蓉 10 克（2 钱），羊肉 100 克（2 两），生姜 2 片。

做法：

- ①洗净冬虫草、炮天雄、肉苁蓉。
- ②羊肉放落滚水中，煮 5 分钟取起洗净。
- ③将全部材料同放入炖盅内，加入适量开水，盖上盖炖 4 小时，下盐调味即可。

香茜炖鸭汤

主料：瘦光鸭 1 只，重约 1000 克（2 斤），芫荽 2 棵，陈皮 1/4 个，姜 1 片，瑶柱 20 克（4 钱）。

做法：

- ①芫荽洗净；果皮浸软，刮去瓢洗净。
- ②瑶柱用清水浸半小时。
- ③鸭切去鸭尾及脚，洗净，放落滚水中煮 10 分钟，取起过冷河。

④把鸭、瑶柱、芫荽、陈皮、姜放入炖盅内，加入适量之滚水，盖上盖，水炖 4 小时半，下盐调味，除去汤面之油

即可。

瑶柱冬瓜炖鸭汤

主料：瑶柱 50 克（1 两），冬瓜 1000 克（2 斤），光鸭 1 只，瘦肉 150 克（3 两），陈皮 1 块。

做法：

①用温水浸开瑶柱。

②冬瓜去皮和瓜瓢，切成四大件，洗净。

③光鸭洗净，开边，斩去鸭头和尾部，一只鸭斩成四大件，再放入沸水内煮 5 分钟，捞起放入炖盅内。

④放瑶柱、冬瓜、瘦肉、陈皮入炖盅内，加入适量开水，盖上盖，水炖约 3 小时，下盐调味即可。

特点：

此汤利水消痰，去暑清热，滋润。

淮杞竹丝鸡汤

主料：竹丝鸡肉 100 克（2 两），淮山、杞子各 20 克（4 钱），胡椒粉少许。

做法：

①竹丝鸡取肉洗净；淮杞洗净。

②把全部材料放入炖盅内，加入开水适量，盖上盖，隔水炖4小时，取出，加少许胡椒粉，用盐调味即可。

特点：

此汤可去产后风，具有滋补之功效。

淮杞海参炖鸡汤

主料：淮山、杞子各20克（4钱），海参100克（2两），鸡肉100克（2两）。

做法：

①淮杞洗净沥干水；鸡肉洗净。

②海参发好，用姜、葱出水拖好，切条。

③把全部材料放入炖盅内，加入适量开水、酒少许，盖上盖，隔水炖4小时，下盐调味即可。

草菇炖鸡翼汤

主料：鸡翼6只，草菇200克（4两），冬笋肉100克（2两），火腿20克（4钱），姜2片，葱1条。

做法：

①草菇洗净切开边，用姜、葱出水过冷河。

②鸡翼出水过冷河。

③冬笋肉放入滚水中，加入少许盐煲 15 分钟，取起过冷河，切片。

④把鸡翼、火腿、冬笋肉、姜放入炖盅内，加入滚水适量，盖上盖，炖 3 小时，下草菇再炖半小时，下盐调味。

冬虫草炖白鸽汤

主料：瘦鸽 2 只，瘦肉 200 克（4 两），冬虫草 15 克（3 钱），姜 1 片。

做法：

①冬虫草洗净。

②白鸽切去脚，洗净，放落滚水中煮 5 分钟，取起洗净。

③瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取起洗净。

④把白鸽、瘦肉、冬虫草、姜放入炖盅内，加入适量之滚水，盖上盖炖 4 小时半，下盐调味即可。

淮杞凤爪炖山瑞汤

主料：凤爪 8 只，山瑞 500 克（1 斤），瘦肉 150 克（3 两），火腿 25 克（半两），淮山 25 克（半两），杞子 25 克（半两），圆肉 1 汤匙，姜 1 片。

做法：

①淮山、杞子、圆肉洗一洗，滴干水。

②凤爪、瘦肉放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

③山瑞斩件，放落滚水中，煮10分钟取起，洗净滴干水，下油半汤匙，放下山瑞爆炒片刻，铲起。

④把山瑞、瘦肉、凤爪、火腿、淮山、杞子、圆肉、姜、酒半汤匙一起放入炖盅内，注入适量之滚水，炖4小时半，下盐调味即可。

三宝炖北菇汤

主料：金华火腿肉2块，腊鸭肾2个，鸡脚10只，北菇75克（1两半），姜2片，酒1茶匙。

做法：

①火腿洗净切小片。

②腊鸭肾用温水浸洗过，切成小片。

③鸡脚用滚水浸过，每只斩开两段。

④北菇浸软去蒂。

⑤把全部材料放入炖盅内，下1茶匙生油，少许盐和冰糖，注入适量滚水，盖上盖，炖3小时半，调味即可。

四宝炖冬瓜汤

主料：瑶柱 25 克（5 钱），腊鸭肾 2 个，冬菇 50 克（1 两），瘦肉 150 克（3 两），冬瓜 1250 克（2 斤半），金华火腿肉 50 克（1 两）。

做法：

①瑶柱用清水浸过，腊鸭肾洗过，用温水浸着，切开小片；冬菇浸过去蒂。

②瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净，切片。

③冬瓜去瓤，切开四大件，放下滚水中烫过捞起。

④把全部材料放入炖盅内，注入适量清水，盖上盖炖约 2 小时，加入火腿肉，下盐调味即可。

上汤瑶柱炖菜胆汤

主料：瑶柱 50 克（1 两），火腿 50 克（切小片），姜 1 片，白菜 12 棵，上汤适量。

做法：

①瑶柱洗净，用清水浸软。

②白菜洗净，剥去老莢，改成菜胆，放落滚水中焯软，过冷河，揸干水，大棵切开。

③把菜胆、瑶柱、火腿放在炖盅内，盖上盖，炖2小时，试味，若淡加盐即可。

消暑冬瓜盅汤

主料：冬瓜半截，约3500克（7斤），江瑶柱25克（5钱），瘦肉150克（3两），冬菇15克（3钱），珍肝150克（3两），熟火腿50克（1两），白湘莲子75克（1两半），白果75克（1两半），洋葱米50克（1两），青豆仁25克（5钱），上汤适量。

做法：

①选购老而厚肉的冬瓜一截，取出内心之白瓤和核，并在瓜的上端切成“狗牙形”，成个盅形，放入沸水镬内滚滚，捞起候用。

②将江瑶柱浸开，弄碎；冬菇浸软，去蒂切粒。

③将瘦肉和珍肝洗净，分别切粒，用生粉、生油、盐、糖拌匀，放沸水中灼过捞起。

④白湘莲子和白果肉先煲稔；洋葱米浸透。

⑤熟火腿切小粒。

⑥用一个大盅，将滚熟之冬瓜盅置于盅内，注下上汤（七成满），放下江瑶柱、冬菇、肉粒、珍肝、莲子、白果和薏米。另用一只碟将冬瓜盅口盖着，将原座冬瓜盅放下大的企身煲内，隔水炖2小时半，加入熟火腿炖片刻，加入青豆

仁（先在沸水中滚过），用盐调味，最后取出瓜盅，切去冬瓜盅内之瓜肉即可饮用。

特点：

此汤消暑可口。

凤爪螺头圆肉汤

主料：新鲜鸡脚 6 只，响螺肉 1 个，瘦肉 300 克（6 两），圆肉 30 克（6 钱），杏仁 15 克（3 钱），杞子 20 克（4 钱），姜 4 片，酒 1 茶匙。

做法：

①把每只鸡脚斩开两件，放下滚水中煮 5 分钟，取出过冷河洗净。

②响螺取出响螺肉去肠，用盐拌擦过，洗去盐后，放落滚水中略滚，取出过冷河洗净，切厚片。

③瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净，切厚片。

④把全部材料同放炖盅内，加入适量滚水，盖上盖，隔水炖 4 小时，下盐调味。

特点：

此汤滋润温补，健肺清痰，补膝脚力，滋阴明目。

淮杞炖猪脑汤

主料：淮山 25 克（5 钱），杞子 15 克（3 钱），圆肉 10 粒，猪脑 5 副，姜 4 片，酒 1 汤匙。

做法：

①洗净淮山、杞子、圆肉。

②猪脑放在清水内稍浸，待猪脑之红筋浮起时，将红筋剥净，盛箕中，隔去水分。

③把全部材料放入炖盅内，加入适量冷开水，盖上盅盖，隔水炖 3 小时左右，下盐调味即可。

特点：

此汤有补脑作用。

淮杞炖兔肉汤

主料：兔肉 300 克（6 两），杞子 15 克（3 钱），淮山 25 克（5 钱），圆肉 5 粒。

做法：

①兔肉放落滚水中稍烫，取出切成小块。

②洗净淮山、杞子、圆肉。

③把全部材料放入炖盅内，加入适量滚水，盖上盅盖，大

火炖3小时半，用生抽、盐调适味即可。

清炖猪肚汤

主料：猪肚1个，红头葱4条，姜2片。

做法：

①猪肚用生粉、粗盐搓擦，如数次，冲洗干净，放滚水中煮约半小时，取出用清水冲净，切成小片。

②红头葱只取葱白，洗净切段；姜拍碎。

③烧热油镬，将姜、葱爆香，加猪肚同炒爆片刻，下盐少许，兜匀，放入炖盅内，加入冷开水适量，盖上盅盖，慢火炖2小时，下盐调味即可。

特点：

此汤清而不腻，夏天食用更佳。

参芪炖山甲汤

主料：穿山甲200克（4两），瘦肉100克（2两），淮山25克（5钱），圆肉6粒，党参20克（4钱），北芪20克（4钱），杞子20克（4钱）。

做法：

①将穿山甲洗净后切片，放入镬内，加油爆过。

②洗净瘦肉、淮山、圆肉、党参、北芪、杞子。

③把全部材料放入炖盅内，加入适量滚水，盖上盅盖，隔水慢火炖1小时半，食时下盐调味即可。

芪党当归炖猪心汤

主料：北芪20克（4钱），党参20克（4钱），当归15克（3钱），红枣4粒，姜2片，猪心1个。

做法：

①将猪心切开，切去筋膜，洗净，放落滚水中煮5分钟，取出过冷河。

②洗净北芪、党参、当归。

③红枣去核洗净。

④把全部材料放入炖盅内，加入适量滚水，盖上盖，隔水炖4小时，用盐调味即可。

特点：

此汤补益血气，宁心安神，可治血虚心跳、头晕。

北芪党参炖山瑞汤

主料：山瑞鱼1只，约1000克（2斤），鸡腿（大）1只，党参25克（5钱），淮山20克（4钱），杞子15克（3钱），北

芪 25 克 (5 钱)，姜 3 片。

做法：

①将山瑞仰砧板上，其头即伸出，左手紧握其头竖放，右手取刀垂直将其硬壳削下，除去内脏和黄羔，然后放大热水中，除去白色外皮，并将其软裙切去，斩去头部不用。其肉斩约 6 件。

②鸡腿去骨洗净。

③洗净党参、北芪、杞子、淮山。

④山瑞放炖盅内，再放入鸡腿、党参、北芪、淮山、杞子，加入适量滚水，盖上盅盖，隔水炖 3 小时，下盐调味即可。

酸笋滚鱼头瘦肉汤

主料：酸笋 75 克 (1 两半)，大鱼头 1 个斩件，瘦肉 100 克 (2 两)，茺荑 2 棵，姜 1 片。

做法：

①酸笋洗净，切小片；茺荑洗净，切短。

②瘦肉洗净，抹干水切薄片，加腌料腌 10 分钟。

③鱼头洗净，抹干水，加胡椒粉少许腌 5 分钟。

④下油一汤匙，放入鱼头稍煎铲起，爆姜，加入适量之水烧滚，放下鱼头、瘦肉滚熟，试味，若淡下盐调味，盛起，洒下茺荑及少许胡椒粉即可。

豆腐滚咸鱼头汤

主料：咸鱼头1个，约重100克（2两），板豆腐1件，芥菜250克（半斤），姜1片。

做法：

①芥菜洗净，切短。

②板豆腐洗净，切件。

③咸鱼头切开边洗净，抹干水。

④下油少许，放下咸鱼头煎至两面微黄色铲起，爆姜，加入适量之水烧滚，放下咸鱼头、芥菜、豆腐，滚约半小时即可。

苹果滚鱼汤

主料：苹果1个，草菇100克（2两），番茄2个，大眼鱼1条，重约350克（7两），姜1片。

做法：

①番茄洗净，切片去核。

②草菇洗一洗，放落滚水中灼过，捞起抹干水，每粒切开边。

③苹果去皮去心，洗净切厚块。

④鱼剥去皮洗净，抹干水，下油稍煎铲起，爆姜，放下适量之水烧滚，下鱼、草菇、番茄、苹果滚约20分钟，鱼入味，下盐调味即可。

海蜇滚豆腐汤

主料：已发海蜇200克（4两），板豆腐1件，火腿25克（5钱），茺荳1棵，姜1片。

做法：

①火腿剁茸。

②海蜇洗净，放落将滚之水中，灼一灼捞起，浸在清水中，煮时捞起滴干水。

③豆腐洗净，切小片；茺荳洗净切碎。

④把姜及适量之上汤煲滚，下豆腐及调味煮滚，放下海蜇煮滚，洒上茺荳及火腿茸即可。

咸酸菜滚肉片汤

主料：咸酸菜150克（3两），瘦肉100克（2两），茺荳2棵，姜1片。

做法：

①茺荳洗净，切短。

②瘦肉洗净，切薄片，用调味料腌 10 分钟。

③把姜及适量之水放入煲内煲滚，下咸酸菜煲 10~15 分钟，放下肉片滚熟，除去汤面之油，试味，淡才可下盐调味，洒上芫荽即可。

大眼鱼滚芥菜汤

主料：大眼鱼 1 条，重约 350 克（7 两），芥菜 200 克（4 两），姜 1 片。

做法：

①芥菜洗净，切短度。

②大眼鱼剥去鱼皮，洗净抹干水。

③下油放下大眼鱼稍煎铲起，爆姜，加入适量之水烧滚，放下大眼鱼、芥菜滚至芥菜够稔，鱼又出味，下盐调味即可。

豆腐滚鸭骨汤

主料：烧鸭 1/4 只，豆腐 1 件，芥菜 200 克（4 两），姜 1 片。

做法：

①芥菜洗净，切短。

②豆腐洗净，切小件。

③烧鸭起肉，鸭骨斩件。

④把适量之水煲滚，放下烧鸭骨、豆腐、芥菜、姜煮至芥菜稔，下盐调味即可。

番茄薯仔滚鱼尾汤

主料：番茄 200 克（4 两），薯仔 1 个，约重 150 克（3 两），鲩鱼尾 300 克（6 两），姜 1 片。

做法：

①番茄洗净，切件去核；薯仔去皮洗净，切小件。

②鱼尾洗净抹干水，用少许盐腌半小时。

③下油放下鱼尾稍煎铲起，爆姜，加入适量之水煲滚，放下番茄、薯仔、鱼尾滚至薯仔稔，鱼尾又出味，下盐调味。

蘑菇滚鸡汤

主料：蘑菇 100 克（2 两），白菜仔 150 克（3 两），鸡半只，姜 1 块拍松。

做法：

①蘑菇洗净，每粒切开两边。

②白菜仔洗净，滴干水。

③鸡洗净抹干水，斩件。

④姜放入煲内，加入适量之水煲滚，放下鸡件、磨菇、白菜煲至鸡熟，约需 15 分钟，下盐调味即可。

鱼蛋紫菜汤

主料：紫菜 1 片，生菜 150 克（3 两），鱼蛋 150 克（3 两），鱼饺 200 克（4 两），姜 1 片。

做法：

①紫菜撕成小块或剪粗条，用白镬烘炒片刻，干脆时铲起。这样可以去紫菜腥味和沙；生菜洗净撕成小块。

②下油爆香姜，加适量水烧滚，下鱼蛋、鱼饺煮滚，下紫菜、生菜一滚即可，下盐调味。

雪菜虾米汤

主料：雪菜 150 克（3 两），豆腐 1 件，虾米 50 克（1 两），姜 1 片，葱 2 条。

做法：

①雪菜洗净揸干水切粒；虾米洗净滴干水。

②豆腐洗净切粒；葱洗净切碎。

③下油爆香姜，稍爆虾米，加入适量水煲滚，加入雪菜、豆腐煲滚 5 分钟，下葱，调适味即可。

鲜虾榨菜红萝卜汤

主料：虾仁 200 克（4 两），榨菜 25 克（5 钱），红萝卜 100 克（2 两）。

做法：

①虾仁用酱油、盐、酒先浸入味。

②红萝卜，榨菜切丝。

③下油先炸好虾仁盛起，随下葱、姜、榨菜、萝卜爆香，加水煮汤，汤好加虾仁，调味。

咸酸菜滚鱼尾汤

主料：咸酸菜 150 克（3 两），豆腐 1 件，鲩鱼尾 350 克（7 两），姜 1 片。

做法：

①咸酸菜洗净，切小片。

②板豆腐洗净，切件。

③鲩鱼尾洗净，抹干水，加入少许胡椒粉搽匀，下油煎至两面稍黄铲起，爆姜，加入适量之水烧滚，加入咸酸菜、板豆腐、鲩鱼尾滚至出味，约滚 15 分钟，试味，若淡下盐即可。

剥皮鱼豆腐汤

主料：剥皮鱼 500 克（1 斤），板豆腐 2 件，冬瓜 400 克（8 两），姜 6 片。

做法：

①把鱼皮剥去，洗净。

②冬瓜去皮切件。

③豆腐洗净，切件。

④把鱼稍煎香，然后倾下两大碗清水，加入豆腐、冬瓜和姜片同滚 20 分钟，下盐调味。

特点：

此汤宜盛夏饮用。

火鸭芥菜汤

主料：烧鸭 500 克（1 斤），芥菜仔 350 克（7 两），瘦肉 150 克（3 两），姜 6 小片。

做法：

①将烧鸭起净肉，切小片；鸭骨则斩碎，放下煲内先滚。

②瘦肉切薄片，下些生粉、盐、糖、油等拌匀；芥菜洗净，切短。

③鸭骨滚约 15 分钟后，下芥菜、姜片同滚稔，才下瘦肉片、烧鸭片再滚起，调适味即可。

特点：

此汤是夏令汤品，消暑开胃，清热，醒胃口，增食欲。

生鱼生菜汤

主料：生鱼 250 克（半斤），生菜 250 克（半斤），豆腐 2 件，生姜 2 片。

做法：

①将生鱼去鳞去内脏洗净。

②生菜洗净撕成小块。

③豆腐洗净，切片。

④油盐起锅，将生鱼煎至半生，加入适量滚水，煲滚 15 分钟后，放入生菜、豆腐、姜再滚 20 分钟，下盐调味即可。

心薯鱼头汤

主料：大鱼头 350 克（7 两），心薯 250 克（半斤），姜 2 片。

做法：

①心薯去皮洗净，切厚块，放落滚水中煮 2 分钟，取起

过冷河，以去潺。

②鱼头斩开洗净抹干水，下油稍煎铲起。

③把适量清水煲滚，放下心薯、鱼头滚至心薯稔，再煲半小时，下盐调味。

发菜鲜虾羹

主料：发菜10克（2钱），笋肉50克（1两），姜丝1汤匙，豆腐1件，上汤适量，虾仁150克（3两）。

做法：

①发菜用清水浸软，洗净揸干水，加入少许油搓片刻，放落滚水中，焯一焯，捞起压干水，切短。

②笋肉洗一洗，切小而薄片，白镬烘炒片刻铲起。

③豆腐洗净，滴干水切小粒。

④虾仁洗净，抹干水，加入少许胡椒粉、生粉捞匀，放落滚水中焯熟，捞起滴干水。

⑤下油半汤匙，爆姜丝，加入上汤、调味、发菜、笋肉煮滚后再煮片刻，用粟粉水芡成稀糊状，然后加入豆腐、虾仁煮滚，盛汤碗内即可。

海蜇羹

主料：海蜇 200 克（4 两），鸡蛋 3 只，火腿剁茸 2 汤匙，上汤适量，姜 1 片。

做法：

①海蜇洗净滴干水。

②鸡蛋只要蛋白，把蛋白拂匀，加入冻滚水 3/4 杯，再拂匀，隔去泡，盛碟上蒸熟。

③把适量之上汤放入煲内，加入姜煲滚，下盐、胡椒粉调味，用粟粉水芡成稀糊，用小羹将蒸熟的蛋白一羹羹放入汤内，下海蜇兜匀，盛汤碗内，洒上火腿茸上桌。

鱼唇烧鸭羹

主料：已发鱼唇 200 克（4 两），烧鸭 1/4 只，冬菇 20 克（4 钱），银芽 150 克（3 两），果皮 1/4 个，鸡蛋 2 个，韭黄 50 克（1 两）。

做法：

①果皮用清水浸软，刮去瓤洗净，切丝。

②冬菇浸软去脚，揸干水切丝。

③鱼唇用姜、葱出水过冷河，切丝。

④烧鸭起肉切丝；韭黄洗净切短。

⑤鸡蛋拂匀；银芽洗净，炒熟，隔去水分。

⑥鸭骨、果皮、冬菇加入适量之水煲滚，再煲15分钟，取去鸭骨不要，下烧鸭丝、鱼唇丝煲滚，落调味，用粟粉水芡成稀糊，下鸡蛋拌匀，下韭黄又拌匀，盛汤碗内上桌。

鲜粟米牛肉羹

主料：牛肉100克（2两），粟米2条，鸡蛋2个，芫荽1棵，姜1片，上汤酌量。

做法：

①鸡蛋拂匀；芫荽洗净切碎。

②牛肉洗净，抹干水剁幼粒，加调味腌10分钟，下少许油炒至将熟，隔去油及血水。

③粟米洗净，用刀批下粟米肉。

④把适量之水及姜1片煲滚，放下粟米煲稔，约煲20分钟，下调味，用粟粉水埋芡成稀糊状，下牛肉兜匀煮滚，下鸡蛋拌匀，盛汤碗内，洒上芫荽上桌。

鸡茸豆腐羹

主料：嫩板豆腐1件，鸡肉100克（2两），鸡蛋白2只，

上汤适量。

做法：

①鸡肉洗净抹干水，剁幼粒，加入调味搅匀，然后逐渐加入约 1/3 杯水搅匀成稀糊。

②豆腐洗净，切小粒，鸡蛋白拂匀。

③把适量之上汤煮滚，放下鸡肉兜匀煮滚，落调味，用粟粉水埋芡成稀糊状，下豆腐煮滚，落鸡蛋白拌匀，盛汤碗内上桌。

粟米鱼茸羹

主料：粟米茸 1 罐，黄花鱼肉 8 两，鸡蛋 2 个，姜 1 片，葱 2 条，上汤适量。

做法：

①葱洗净切碎；姜 1 片拍松。

②黄花鱼洗净抹干水，用少许酒搽匀，蒸熟拆肉。

③把上汤及姜放入镬中，放下粟米茸兜匀煮滚，下鱼肉兜匀，加入调味料，用粟粉水埋芡成稀糊，下鸡蛋拌匀，放下葱兜匀，盛汤碗内上桌。

雪耳鱼云羹

主料：雪耳 20 克（4 钱），大鱼头 1 个，叉烧 50 克（1 两），鸡蛋 2 只，芫荽 2 棵，姜 2 片，葱 1 条。

做法：

①雪耳用清水浸至发大，洗净，放落滚水煮 5 分钟，取起过冷河，抹干水剁幼粒。

②叉烧切小而薄片；鸡蛋拂匀。

③芫荽洗净切碎。

④大鱼头洗净，盛碟上，下少许酒搽匀，加入姜、葱蒸熟，冷后拆肉。

⑤下油少许爆姜，加适量水或上汤，落银耳煮滚，下鱼云、叉烧兜匀煮滚，落调味，用粟粉水埋芡成稀糊，下鸡蛋拌匀，放下芫荽，盛汤碗内上桌。

鲜茄牛肉羹

主料：牛肉 100 克（2 两），番茄 250 克（半斤），鸡蛋 1 个，上汤适量。

做法：

①番茄放滚水中浸约 3 分钟，取起去皮去核，切小粒或

剁幼粒。

②鸡蛋拂匀。

③牛肉洗净，抹干水剁幼粒，加调料腌 10 分钟，下油炒熟，隔去油。

④把适量之水或上汤煲滚，下番茄煮 5 分钟，加入调味，用粟粉水埋芡成稀糊，下牛肉兜匀煮滚，下鸡蛋拌匀，盛汤碗内上桌。

火鸭节瓜羹

主料：节瓜 400 克（8 两），冬菇 4 只，烧鸭 1/4 只，姜 1 片，葱 2 条。

做法：

①冬菇浸软，揸干水切粒。

②葱洗净切碎。

③烧鸭起肉，切幼粒。

④节瓜刮去皮，洗净，切小而薄片。

⑤把姜及适量之水烧滚，放下鸭骨及节瓜，煲至节瓜稔，鸭骨又出味，约需 20 分钟，取起鸭骨，姜不要，下冬菇及烧鸭肉再煲 5 分钟，试味，若淡下盐，下糖调味，用粟粉水埋芡成稀糊，下葱兜匀。

银耳肉茸羹

主料：银耳 20 克（4 钱），瘦肉 100 克（2 两），鸡蛋白 2 只，姜 1 片，上汤酌量。

做法：

①银耳用清水浸至发大，放落滚水中煮 5 分钟，捞起过冷河，滴干水剁幼粒。

②猪肉洗净，抹干水剁幼粒，加调味及适量之上汤搅匀成稀糊状。

③鸡蛋白拂匀。

④把姜片及适量之上汤煮滚，下银耳滚约 10 分钟，落调味，用粟粉水埋芡成稀糊，下猪肉拌匀煮滚，下蛋白拌匀，盛汤碗内上桌。

苋菜鸡茸羹

主料：苋菜 200 克（4 两），鸡肉 100 克（2 两），上汤适量。

做法：

①苋菜洗净，放落滚水中焯软，取起用清水浸冷，揸干水剁幼粒。

②鸡肉洗净，抹干水剁幼粒，加调味及适量之上汤搅匀，成稀糊状。

③把上汤煮至微滚，放下鸡肉搅匀，待鸡肉熟后，下调味料，用粟粉水埋芡成稀糊状，放下苋菜兜匀煮滚，盛汤碗内上桌。

韭黄猪脑羹

主料：猪脑 3 副，叉烧 50 克（1 两），嫩板豆腐 1 件，韭黄 50 克（1 两），鸡蛋 2 只拂匀，冬菇 5 只，姜片、上汤酌量。

做法：

①韭黄洗净切短；板豆腐切小而薄片。

②冬菇浸软去脚，揸干水，切小而薄片。

③叉烧切小而薄片。

④猪脑浸在清水中，撕去薄膜，挑去红筋，洗净盛碟上，加入姜 1 片、酒少许，蒸熟切粒。

⑤下油半汤匙，爆姜，加入适量之上汤或水烧滚，下猪脑、冬菇、叉烧滚约 5 分钟，下粟粉水埋芡成稀糊状，加入调味、豆腐煮滚，加入韭黄兜匀，下鸡蛋拌匀，盛汤碗内上桌。

瑶柱鱼翅羹

主料：鱼翅 50 克（1 两），粉丝 30 克（6 钱），瘦肉 100 克（2 两），江瑶柱 5 粒。

做法：

①鱼翅浸过水去皮撕成条状。

②粉丝浸软，瑶柱用水浸 15 分钟。

③瘦肉洗净，滴干水，剁成肉茸。

④起油镬加水，将鱼翅先煮，随下瑶柱，加盖慢火煲至翅稔，再加肉茸、粉丝，煮一煮，调适味，用粟粉水埋芡成稀糊状即可。

冬瓜茸羹

主料：冬瓜 500 克（1 斤），瘦肉 150 克（3 两），姜 1 片。

做法：

①瘦肉洗净切片，加调味料拌匀，逐少加入一杯水搅匀成稀糊状。

②冬瓜去皮、瓤洗净，磨成茸，加姜蒸 20 分钟。

③下油半汤匙，加水适量，放入瓜茸、肉煮滚，下盐、胡椒粉调味，用粟粉水埋芡即可。

蛋花猪皮羹

主料：浮皮 50 克（1 两），鸡蛋 2 只，姜 1 片，芫荽 2 棵。

做法：

①已炸猪皮用水浸软，放落滚水中煮 10 分钟，再用清水洗净，抹干剁细。

②芫荽洗净切碎；鸡蛋拌匀。

③下油 1 汤匙爆姜，加水、猪皮煮开，慢火再煮 5 分钟，用盐、麻油、胡椒粉调味，用粟粉水埋芡成稀糊离火，下鸡蛋拌匀，加入芫荽，盛汤碗内。

菊花元贝羹

主料：江瑶柱 25 克（5 钱），火腿肉 2 汤匙，白菊花 1 朵，冬笋肉 50 克（1 两），鸡肉 150 克（3 两），鸡蛋 2 只，姜 1 片。

做法：

①将菊花瓣洗净，再用淡盐水洗，用凉开水浸片刻。

②瑶柱浸软撕开蒸半小时。

③鸡肉洗净切丝加调料腌 10 分钟；笋肉出水过冷河切丝；鸡蛋拌匀。

④将上汤煲滚，下瑶柱、笋肉、鸡丝滚熟，落调料，用

粟粉水埋芡，下鸡蛋拌匀，洒上火腿茸、菊花即可。

粉丝腿茸银芽羹

主料：银芽 200 克（4 两），粉丝 50 克（1 两），火腿茸 2 汤匙，鸡蛋白 2 只。

做法：

①粉丝浸软切短；鸡蛋白拌匀；银芽洗净滴干水，用油炒至刚熟，铲起。

②将上汤煲滚下粉丝又煲滚调味，用粟粉水埋芡，放银芽，下鸡蛋白拌匀，盛起洒上火腿茸即可。

苹果杏仁豆腐羹

主料：豆腐 3 块，杏仁 24 粒，苹果 1 个，冬菇 4 只。

做法：

①将豆腐切小块置水中泡一下捞起；冬菇切粒和豆腐煮，油盐调味埋芡成豆腐羹。

②杏仁脱衣；苹果切粒，同浸冷开水中。

③待豆腐羹冷却，加杏仁、苹果粒拌匀即成。

鱼肚鸡茸羹

主料：鸡肉 150 克（3 两），水发鱼肚 150 克（3 两），鸡蛋白 3 个，火腿茸 2 汤匙。

做法：

- ①鱼肚与姜、葱、酒煮沸捞起洗净；将鱼肚、鸡肉切碎。
- ②旺火起镬，蘸绍酒，放适量清水或上汤，加盐、胡椒粉、鸡肉、鱼肚等煮沸，再加鸡蛋白，埋芡撒上火腿茸即成。

玉液琵琶燕窝羹

主料：燕窝 35 克（7 钱），银芽 75 克（1 两半），鸡蛋 2 只。

做法：

- ①燕窝洗浸拣去毛；银芽洗净。
- ②滚一汤碗水，下燕窝，加盖滚片刻；再加银芽、鸡蛋搅匀，埋芡，滚起收火。

鱼翅三丝羹

主料：鱼翅 75 克（1 两半），鸡肉 150 克（3 两），竹笋 100 克（2 两），冬菇 3 个。

做法：

①鸡去皮骨切丝，加盐、生粉，调味。

②香菇浸水后切丝；竹笋切丝；鱼翅浸软撕开。

③油炒香菇，下清水适量，加入鱼翅滚 1 小时，以醋、盐、胡椒粉、生粉埋芡，再加入鸡肉、麻油、白酒搅匀便成。

瑶柱韭菜羹

主料：江瑶柱 30 克（6 钱），豆腐 4 件，韭黄 50 克（1 两），冬菇 4 只，鸡蛋 1 只，酒 1 汤匙。

做法：

①瑶柱洗过浸 2 小时，蒸软，撕成丝；冬菇浸软切丝；豆腐切粒；韭黄切段；鸡蛋打散。

②起油镬加酒，下瑶柱、冬菇、上汤、胡椒、糖、盐煮滚加生粉埋芡，再放入豆腐、鸡蛋，搅一搅，最后下韭黄。

虾仁豆腐羹

主料：豆腐 3 块，鲜虾仁 200 克（4 两），青豆仁 50 克（1 两），冬菇 4 只，鸡蛋 1 只，番茄 1 个。

做法：

①用盐水洗净虾仁；冬菇浸开去蒂切碎；豆腐切小方粒；番茄切碎；鸡蛋打散。

②烧开适量上汤放冬菇、豆腐、生油、青豆仁，煮滚再加番茄、虾仁，徐徐下鸡蛋，再调味埋芡。

白菜鸡茸羹

主料：白菜 200 克（4 两），鸡肉 200 克（4 两），火腿 50 克（1 两），牛奶 1 杯，蛋白 3 个。

做法：

①将白菜洗净，切细；鸡肉剁成茸，然后加入蛋白搅匀。

②用适量上汤煮熟白菜，加调料，一面用勺子搅动，一面慢慢倒入鸡茸蛋清，撒上火腿末即可。